

DIETA BOGATOBIAŁKOWA . OBORNIKI. OD 16.03– 25.03.24r. LEŚNE

	Sobota 16.03	Niedziela 17.03	Poniedziałek 18.03	Wtorek 19.03	Środa 20.03	Czwartek 21.03	Piątek 22.03
Śniadanie	mussle na mleku 300ml (1,7), chleb graham 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 30g (9), jajko got 50g (3), sałata 10g, pomidor 70g, kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata owocowa 125/125ml	pl. kukur na mleku 300 ml (7), Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 80g (9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 250ml (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), szynkowa 40g (10), serek wiejski 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata owocowa 125/125ml	Ryż na mleku 300 ml (7), Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), polędwica sopocka 30g (10), jajo got 50g (3), sałata 10g , pomidor 70g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	owsianka na mleku 300ml (1,7), bułka pszenna 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), paszтет drobiowy pieczony 50g (6), szynka drobiowa 30g (7), pomidor 70g, sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata owocowa 125/125ml	Kaszka na mleku 300ml (1,7), pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 80g (9), sałatka jarzynowa z jogurtem 100g (7) kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	Makaron na mleku 300ml (1,3,7), 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 owocowa 125/125ml
Owoc	Jabłko prażone 100g	Gruszka prażona 100g	Mus owocowy niskosłodzony 150ml	Jabłko prażone 100g	Gruszka prażona 100g	Mus owocowy niskosłodzony 150ml	Banan 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	Selerowa z grzankami 400ml (1,9), kotlet mielony z pieca 100g (1,3,9), ziemniaki 200g, kalafior got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z makaronem 400ml (1,3,9), filet drobiowy duszony 80g (9), Ziemniaki 200g sos beszamelowy 100ml (1,7), brokuł got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Ziemniaczana 400ml (6,9), ryż 200g, mus jabłkowy 100g, sos jogurtowy 100ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 250ml	Jarzynowa 400ml (9), gulasz drobiowy 150g (1,9), kasza jęczmienna 200g, buraczki got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Kalafiorowa 400ml (9), leczo warzywne z parówką 300g (1,9), ziemniaki 200g, sałata z sosem z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 250ml	Ryżowa z zieleciną 400ml (9), kotlet rybny z pieca 100g (1,3,4), ziemniaki 200g, sos grecki 100ml (1), kalafior got 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Koperkowa 400ml (9), kotlet rybny z pieca 100g (1,3,4), ziemniaki 200g, sos grecki 100ml (1), kalafior got 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml
Kolacja	Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), dżem 30g, szynka wieprz 70g (10), sałata 10g, pomidor 70g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), pasta twarogowa 70g (7), polędwica z indyka 30g (9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), pasta rybno -warzywna 100g (4), sałata 10g, pomidor 70g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 70g (9), marmolada 30g, sałata 10g, pomidor 70g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), ser biały 50g (7), szynka wieprz 50g (10), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), pasta z wędliny drobiowej 50g (9), serek ziołowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), twarożek 70g (7), dżem 30g sałata 10g, pomidor 70g, herbata 250ml
Posilek nocny	rogal 150g (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), szynka drobiowa 20g (9), pomidor 20g, sałata 5g	rogal 150g (1) + jogurt naturalny 150ml (7)	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7), szynka drobiowa 20g (9), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka pszenna 50g (1), z masłem 10g (7), Ser ziołowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g
Energia (kcal)	2580	2550	2590	2600	2560	2610	2580
Białko (g)	95	100	95	100	105	110	110
Tłuszcze (g)	85	85	78	80	85	90	85
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	33	36	23	30	34	30	26
Węglowodany (g)	359	346	377	370	344	340	344
cukry (g)	39	39	42	47	35	33	58
Błonnik (g)	17	23	25	24	24	24	25
Sól (g)	5,7	5,9	4,9	5,0	6,0	5,2	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 BOGATOBIALKOWA OBORNIKI. OD 16.03- 25.03.2024r.LEŚNE

	Sobota 23.03	Niedziela 24.03	Poniedziałek 25.03				
śniadanie	mussle na mleku 300ml (1,7), bułka pszenna 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), pasta mięsna 80g (9), sałata 10g, pomidor 70g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	pl. kukur na mleku 300 ml (7), Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 70 g, sałata 10g, kakao na mleku (1,7) / herbata owocowa 125/125ml	zacierka na mleku 300ml (1,3,7), Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g(7), pasta jajeczna 50g (3) , dżem 30g, sałata 10g, pomidor 70g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml				
owoc	Jabłko prażone 100g	Gruszka prażona 100g	Banan 100g				
II śniadanie	Galaretka z owocami i śmietanką 200g (7)	Budyń z sokiem 200ml (7)	Cocktail owsiano - warzywny 200ml (1,7)				
obiad	Brokułowa 400ml (9), kasza jęczmienna z mięsem i warzywami 200/80/75g (1,9), fasolka szparagowa got 75g kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z makaronem 400ml (1,3,9), filet drobiowy got 80g (9), ziemniaki 200g, sos potrawkowy 100ml (1,7), sur z selera i jabłka 150g (9), kompot z owoców mrożonych 250ml	Krupnik z mięsem 400ml (1,9), pierogi z mięsem 300g (1,3,9), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 250ml				
Kolacja	Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), pasztecik drobiowy 50g (6), szynka drobiowa 50g (9), pomidor 80g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 50g (9), ser grani 50g (7), sałata 10g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 50g (9), ser mozzarella 50g (7), szynka z indyka 50g (9), pomidor 80g, herbata z cukrem 250ml				
Posilek nocny	rogal 150g (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)	2610	2600	2620				
Białko (g)	100	105	95				
Tłuszcze (g)	90	85	80				
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	28	31	26				
Węglowodany (g)	350	354	358				
cukry (g)	30	62	32				
Błonnik (g)	23	21	23				
Sól (g)	5,1	5,4	5,2				

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 16.03– 25.03.24r. LEŚNE

	Sobota 16.03	Niedziela 17.03	Poniedziałek 18.03	Wtorek 19.03	Środa 20.03	Czwartek 21.03	Piątek 22.03
Śniadanie	mussle na mleku 300ml (1,7), chleb graham 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g(7), szynka drobiowa 30g (9), jajo got 50g (3), sałata 10g, pomidor 70g, kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata owocowa 125/125ml	pl. kukur na mleku 300 ml (7), Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g(1), masło 20g (7), szynka drobiowa 80g (9), pomidor 70g, sałata 10g, Kakao na mleku 250ml (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g(7), szynkowa 40g (10), serek wiejski 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata owocowa 125/125ml	Ryż na mleku 300 ml (1), Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), poledwica sopocka 30g (10), jajo got 50g (3), sałata 10g, pomidor 70g 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), pasztecik drobiowy pieczony 50g (6), szynka drobiowa 30g (7), pomidor 70g, sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata owocowa 125/125ml	Kaszka na mleku 300ml (1,7), pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 80g (9), sałata jarzynowa z jogurtem 100g (7) kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	Makaron na mleku 300ml (1,3,7), 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 owocowa 125/125ml
Owoc	Jabłko prażone 100g	Gruszka prażona 100g	Mus owocowy niskosłodzony 150ml	Jabłko prażone 100g	Gruszka prażona 100g	Mus owocowy niskosłodzony 150ml	Banan 100g
Obiad	Selerowa z grzankami 400ml (1,9), kotlet mielony z pieca 100g (1,3,9), ziemniaki 200g, kalafior got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z makaronem 400ml (1,3,9), filet drobiowy duszony 80g (9), Ziemniaki 200g, sos beszamelowy 100ml (1,7), brokuł got 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	Ziemniaczana 400ml (6,9) ryż 200g, mus jabłkowy 100g, sos jogurtowy 100ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 250ml	Jarzynowa 400ml (9), gulasz drobiowy 150g (1,9), kasza jęczmienna 200g, buraczki got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Kalafiorowa 400ml (9), leczy warzywne z parówką 300g (1,9), ziemniaki 200g, sałata z sosem z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 250ml	Ryżowa z zieleciną 400ml (9), udko drobiowe luzowane 80g (9), sos pietruszkowy 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, marchew got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Koperkowa 400ml (9), kotlet rybny z pieca 100g (1,3,4), ziemniaki 200g, sos grecki 100ml (1), kalafior got 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml
Kolacja	Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), dżem 30g, szynka wieprz 70g (10), sałata 10g, pomidor 70g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), pasta twarogowa 70g (7), poledwica z indyka 30g (9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), pasta rybno -warzywna 100g (4), sałata 10g, pomidor 70g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 70g (9), marmolada 30g, sałata 10g, pomidor 70g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), ser biały 50g (7), szynka wieprz 50g (10), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), pasta z wędliny drobiowej 50g (9), serek ziołowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), twarożek 70g (7), dżem 30g, sałata 10g, pomidor 70g, herbata 250ml
Posilek nocny	rogal 150g (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), szynka drobiowa 20g (9), pomidor 20g, sałata 5g	rogal 150g (1) + jogurt naturalny 150ml (7)	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7), szynka drobiowa 20g (9), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka pszenna 50g (1), z masłem 10g (7), Ser ziołowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g
Energia (kcal)	2520	2500	2540	2510	2520	2570	2530
Białko (g)	82	85	80	85	90	100	106
Tłuszcze (g)	85	80	68	75	85	89	82
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	33	36	23	30	34	30	26
Węglowodany (g)	357	360	402	374	349	342	342
cukry (g)	39	39	42	47	35	33	58
Błonnik (g)	17	23	25	24	24	24	25
Sól (g)	5,7	5,9	4,9	5,0	6,0	5,2	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 16.03- 25.03.2024r.LEŚNE

	Sobota 23.03	Niedziela 24.03	Poniedziałek 25.03				
śniadanie	mussle na mleku 300ml (1,7), bułka pszenna 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), pasta mięsna 80g (9), pomidor 70g, sałata 10g, kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	pl. kukur na mleku 300 ml (7), Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g kakao na mleku (1,7) / herbata owocowa 125/125ml	zacierka na mleku 300ml (1,3,7), Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna 50g (3), dżem 30g, sałata 10g, pomidor 70g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml				
owoc	Jabłko prażone 100g	Gruszka prażona 100g	Banan 100g				
obiad	Brokułowa 400ml (9), kasza jęczmienna z mięsem i warzywami 200/80/75g (1,9), fasolka szparagowa got 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z makaronem 400ml (1,3,9), filet drobiowy got 80g (9), ziemniaki 200g, sos potrawkowy 100ml (1,7), sur z selera i jabłka 150g (9), kompot z owoców mrożonych 250ml	Krupnik z mięsem 400ml (1,9) pierogi z owocem 300g (1,3), sos jogurtowy 100g (1,7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 250ml				
Kolacja	Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (6), szynka drobiowa 50g (9), pomidor 80g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 50g (9), ser grani 50g (7), sałata 10g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), ser mozzarella 50g (7), szynka z indyka 50g (9), pomidor 80g, herbata z cukrem 250ml				
Posilek nocny	rogal 150g (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)	2600	2550	2580				
Białko (g)	95	98	90				
Tłuszcze (g)	86	80	75				
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	28	31	26				
Węglowodany (g)	361	360	386				
cukry (g)	30	62	32				
Błonnik (g)	23	21	23				
Sól (g)	5,1	5,4	5,2				

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 PODSTAWOWA. OBORNIKI. OD 16.03– 25.03.24r. LEŚNE

	Sobota 16.03	Niedziela 17.03	Poniedziałek 18.03	Wtorek 19.03	Środa 20.03	Czwartek 21.03	Piątek 22.03
Śniadanie	mussle na mleku 300ml (1,7), chleb graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1), masło 20g (7), ser żółty 40g (7), szynka z indyka 40g (9), sałata 10g, pomidor 70g, kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata owocowa 125/125ml	pł. kukur na mleku 300 ml (7), Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g(1), masło 20g(7), ser topiony 30g (1), szynka drobiowa 50g (9), ogórek ziel 70g, sałata 10g, kakao na mleku 250ml (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1) masło 20g (7), szynkowa 40g (10), serek wiejski 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata owocowa 125/125ml	Ryż na mleku 300 ml (1), Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), polędwica sopocka 30g (10), jajo got 50g (3), sałata 10g, rzodkiewki 70g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	owsianka na mleku 300ml (1,7), pieczywo pszenno -żytnie 30g (1), bułka grahamka 70g (1), masło 20g (7), pasztecik drobiowy pieczony 50g (6), ser topiony 30g (7), pomidor 70g, sałata 10g 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), szynka drobiowa 80g (9), sałatka jarzynowa z jogurtem 100g (7) kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	Makaron na mleku 300ml (1,3,7), 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 owocowa 125/125ml
Owoc	Jabłko 100g	Gruszka 100g	Mus owocowy niskosłodzony 150ml	Jabłko 100g	Gruszka 100g	Mus owocowy niskosłodzony 150ml	Banan 100g
Obiad	Selerowa z grzankami 400ml (1,9), kotlet mielony z pieca 100g (1,3,9), ziemniaki 200g, sur z kapusty po żydowsku 75g, kalafior got 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z makaronem 400ml (1,3,9), filet drobiowy duszony 80g (9), Ziemniaki 200g, sos pieczeniowy 100ml (1), kapusta czerwona got 75g, brokuł got 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Fasolowa 400ml (6,9) ryż 200g, mus jabłkowy 100g, sos jogurtowy 100ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 250ml	Jarzynowa 400ml (9), gulasz drobiowy 150g (1,9), kasza gryczana 200g, buraczki got 75g, sur z białej kapusty 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Kalafiorowa 400ml (9), leczy warzywne z parówką 300g (1,9), ziemniaki 200g, sałata z sosem z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 250ml	Ryżowa z zieleciną 400ml (9), udko drobiowe luzowane 80g (9), sos pietruszkowy 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, sur coleslaw 75g, marchew got 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Koperkowa 400ml (9), kotlet rybny z pieca 100g (1,3,4), ziemniaki 200g, sos grecki 100ml (1), sur z kiszanej kapusty 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml
Kolacja	Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), dżem 30g, szynka wieprz 70g (10), sałata 10g, papryka 70g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), pasta twarogowa 70g (7), polędwica z indyka 30g (9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), pasta rybno -warzywna 100g (4), sałata 10g, ogórek kiszony 70g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 70g (9), marmolada 30g, sałata 10g, ogórek ziel 70g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), ser biały 50g (7), szynka wieprz 50g (10), ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), pasta z wędliny drobiowej 50g (9), serek ziołowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), twarożek 70g (7), dżem 30g, szczypiorek 10g, rzodkiewki 70g herbata 250ml
Posilek 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), szynka drobiowa 20g (9), pomidor 20g, sałata 5g	rogal 150g (1) + jogurt naturalny 150ml (7)	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7), szynka drobiowa 20g (9), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka pszenna 50g (1), z masłem 10g (7), Ser ziołowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g
Energia (kcal)	2550	2510	2560	2580	2520	2570	2530
Białko (g)	87	90	80	85	90	100	106
Tłuszcze (g)	98	96	68	76	85	89	82
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	33	36	23	30	34	30	26
Węglowodany (g)	330	322	407	389	349	342	342
cukry (g)	39	39	42	47	35	33	58
Błonnik (g)	17	23	25	24	24	24	25
Sól (g)	5,7	5,9	4,9	5,0	6,0	5,2	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 16.03- 25.03.2024r.LEŚNE

	Sobota 23.03	Niedziela 24.03	Poniedziałek 25.03				
śniadanie	mussle na mleku 300ml (1,7), bułka pszenna 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), pasta mięsna 80g (9), sałata 10g, pomidor 70g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	pl. kukur na mleku 300 ml (7), Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g kakao na mleku (1,7) / herbata owocowa 125/125ml	zacierka na mleku 300ml (1,3,7), Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), pasta jajeczna 50g (3), dżem 30g, sałata 10g, pomidor 70g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml				
owoc	Jabłko 100g	Gruszka 100g	Banan 100g				
obiad	Brokułowa 400ml (9), kasza jęczmienna z mięsem i warzywami 200/80/75g (1,9), fasolka szparagowa got 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z makaronem 400ml (1,3,9), kotlet drobiowy panierowany 100g (9), ziemniaki 200g, buraczki 75g, sur z selera i jabłka 75g (9), kompot z owoców mrożonych 250ml	Krupnik z mięsem 400ml (1,9), pierogi z owocem 300g (1,3), sos jogurtowy 100g (1,7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 250ml				
Kolacja	Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), pasztet drobiowy 50g (6), szynka drobiowa 50g (9), pomidor 50g, ogórek kiszony 50g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 70g (9), ser topiony 30g (7), sałata 10g, ogórek ziel 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), ser mozzarella 50g (7), szynka z indyka 50g (9), pomidor 50g, papryka ziel 50g herbata z cukrem 250ml				
Posilek 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)	2600	2590	2600				
Białko (g)	95	98	90				
Thuszcze (g)	86	90	80				
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	28	31	26				
Węglowodany (g)	361	301	380				
cukry (g)	30	62	32				
Błonnik (g)	23	21	23				
Sól (g)	5,1	5,4	5,2				

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 PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW. OBORNIKI. OD 16.03– 25.03.24r. LEŚNE

	Sobota 16.03	Niedziela 17.03	Poniedziałek 18.03	Wtorek 19.03	Środa 20.03	Czwartek 21.03	Piątek 22.03
Śniadanie	mussle na mleku 300ml (1,7), chleb graham 30g (1), bułka grahamka 70g (1), masło 20g (7), ser topiony (7), ser żółty 40g (7), szynka z indyka 40g (9), sałata 10g, pomidor 70g, kawa zbożowa z mlekiem b/c (1,7) / herbata owocowa b/c 125/125ml	pl. kukur na mleku 300 ml (7), chleb graham 100g (1), masło 20g (7), ser topiony 30g (1), szynka drobiowa 50g (9), ogórek ziel 70g, sałata 10g, kakao na mleku 250ml b/c (1,7) / herbata ziołowa b/c 125/125ml	Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), chleb graham 100g (1), masło 20g (7), szynkowa 40g (10), serek wiejski 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c (1,7) / herbata owocowa b/c 125/125ml	Ryż na mleku 300 ml (1), chleb graham 100g (1), masło 20g (7) polędwica sopocka 30g (10), jajo got 50g (3), sałata 10g , rzodkiewki 70g 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) paszтет drobiowy pieczony 50g (6) ser topiony 30g (7) pomidor 70g, sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem b/c (1,7) / herbata owocowa b/c 125/125ml	Kaszka na mleku 300ml (1,7), chleb graham 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 80g (9), sałatka jarzynowa z jogurtem 100g (7) kawa zbożowa z mlekiem b/c (1,7) / herbata ziołowa b/c 125/125ml	Makaron na mleku 300ml (1,3,7), chleb graham 100g (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
Owoc	Jabłko 100g	Gruszka 100g	Sok pomidorowy 200ml	Jabłko 100g	Gruszka 100g	Jabłko 100g	Mix sałat z fasolą i pomidorami 200g
II śniadanie	Cocktail mleczno -owocowy b/c 200g (7)	Sok pomidorowy 200ml	Jogurt naturalny 200ml (7)	Cocktail owsiano -owocowy b/c 200ml (1,7)	Jogurt skyr 150 g (7)	Serek waniliowy b/c 200ml (7)	Sok warzywny 200ml
Obiad	Selerowa z grzankami 400ml (1,9), kotlet mielony z pieca 100g (1,3,9), ziemniaki 200g, sur z kapusty po żydowsku 75g, kalafior got 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Rosół z makaronem 400ml (1,3,9), filet drobiowy duszony 80g (9), Ziemniaki 200g, sos pieczeniowy 100ml (1), kapusta czerwona got 75g, brokuł got 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Fasolowa 400ml (6,9), ryż 200g, ryba got 80g (4), sos koperkowy 100ml (1,7), warzywa got 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Jarzynowa 400ml (9), gulasz drobiowy 150g (1,9), kasza gryczana 200g (1), buraczki got 75g, sur z białej kapusty 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Kalafiorowa 400ml (9), leczo warzywne z parówką 300g (1,9), ziemniaki 200g, sałata z sosem z jogurtem 75g (7), „kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Ryżowa z zieleciną 400ml (9), udko drobiowe luzowane 80g (9), sos pietruszkowy 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, sur coleslaw 75g, surówka z marchewki 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Koperkowa 400ml (9), kotlet rybny z pieca 100g (1,3,4), ziemniaki 200g, sos grecki 100ml (1), sur z kiszanej kapusty 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml
Kolacja	Pieczycwo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), szynka wieprz 100g (10), sałata 10g, papryka 70g, herbata b/c 250ml	Pieczycwo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), pasta twarogowa 70g (7), polędwica z indyk a 30g (9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 250ml	Pieczycwo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1) masło 20g (7), pasta rybno -warzywna 100g (4), sałata 10g, ogórek kiszony 70g, herbata b/c 250ml	Pieczycwo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 100g (9), sałata 10g, ogórek ziel 70g, herbata b/c 250ml	Pieczycwo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), ser biały 50g (7), szynka wieprz 50g (10), ogórek konserwowy 70g, sałata 10g, herbata b/c 250ml	Pieczycwo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), pasta z wędliny drobiowej 50g (9), serek ziołowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata b/c 250ml	Pieczycwo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), twarożek 100g (7), szczypiorek 10g, rzodkiewki 70g, herbata b/c 250ml
Posiłek nocny	Wafle ryżowe 50g + jogurt skyr 40ml (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), szynka drobiowa 20g (9), pomidor 20g, sałata 5g	Wafle ryżowe 40g (1) + jogurt naturalny 150ml (7)	Bułka grahamka 70g (1) z masłem 10g (7), szynka drobiowa 20g (9), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka grahamka 70g (1) z masłem 10g (7), Ser ziołowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g
Energia (kcal)	2550	2510	2560	2580	2520	2570	2530
Białko (g)	87	90	80	85	90	100	106
Tłuszcze (g)	98	96	68	76	85	89	82
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	33	36	23	30	34	30	26
Węglowodany (g)	330	322	407	389	349	342	342
cukry (g)	39	39	42	47	35	33	58
Błonnik (g)	17	23	25	24	24	24	25
Sól (g)	5,7	5,9	4,9	5,0	6,0	5,2	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 OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW. OBORNIKI. OD 16.03– 25.03.24r. LEŚNE

	Sobota 23.03	Niedziela 24.03	Poniedziałek 25.03				
śniadanie	mussle na mleku 300ml (1,7), bułka grahamka 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), pasta mięsna (9), sałata 10g, pomidor 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c (1,7) / herbata ziołowa b/c 125/125ml	pl. kukur na mleku 300 ml (7), Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), ketchup 10g, pomidor 70g, sałata 10g kakao na mleku b/c (1,7) / herbata owocowa b/c 125/125ml	zacierka na mleku 300ml (1,3,7), Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g(7), pasta jajeczna 50g (3), szynka 30g, sałata 10g, pomidor 70g kawa zbożowa z mlekiem b/c (1,7) / herbata ziołowa b/c 125/125ml				
owoc	Jabłko 100g	Gruszka 100g	Jabłko 100g				
II śniadanie	Kisiel b/c 200ml	Budyń z sokiem b/c 200ml	Sałatka makaronowa z tuńczykiem 200g (4)				
obiad	Brokułowa 400ml (9), kasza jęczmienna z mięsem i warzywami 200/80/75g (1,9), fasolka szparagowa got 75g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Rosół z makaronem 400ml (1,3,9), filet drobiowy got 80g (9), ziemniaki 200g, buraczki 75g, sur z selera i jabłka 75g (9), kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Krupnik z mięsem 400ml (1,9), pierogi z mięsem 300g (1,3,9), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml				
Kolacja	Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g(7), paszтет drobiowy 50g (6), szynka drobiowa 50g (9), pomidor 50g, ogórek kiszony 50g herbata b/c 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 70g (9), ser topiony 30g (7), sałata 10g, ogórek ziel 70g, herbata b/c 250ml	Pieczywo pszenno -żytnie 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), ser mozzarella 50g (7), szynka z indyka 50g (9), pomidor 50g, papryka ziel 50g herbata b/c 250ml				
Posilek 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)	2600	2590	2600				
Białko (g)	95	98	90				
Tłuszcze (g)	86	90	80				
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	28	31	26				
Węglowodany (g)	361	301	380				
cukry (g)	30	62	32				
Błonnik (g)	23	21	23				
Sól (g)	5,1	5,4	5,2				

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 SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO . OBORNIKI. OD 16.03– 25.03.24r. LEŚNE							
	Sobota 16.03	Niedziela 17.03	Poniedziałek 18.03	Wtorek 19.03	Sroda 20.03	Czwartek 21.03	Piątek 22.03
Śniadanie	mussle na mleku 300ml (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 20g(7), szynka drobiowa 30g (9), jajo got 50g (3), sałata 10g, pomidor 70g, kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata owocowa 125/125ml	pł. kukur na mleku 300 ml (1), Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 80g (9), pomidor 70g, sałata 10g, Kakao na mleku 250ml (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynkowa 40g (10), serek wiejski 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata owocowa 125/125ml	Ryż na mleku 300 ml (1), Pieczywo pszenne (1), masło 20g (7), poledwica sopocka 30g (10), jajo got 50g (3), sałata 10g , pomidor 70g 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), pasztet drobiowy pieczony 50g (6), szynka drobiowa 30g (7), pomidor 70g, sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata owocowa 125/125ml	Kaszka na mleku 300ml (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 80g (9), sałatka jarzynowa z jogurtem 100g (7) kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	Makaron na mleku 300ml (1,3,7), 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
Owoc	Jabłko prażone 100g	Gruszka prażona 100g	Mus owocowy niskosłodzony 150ml	Jabłko prażone 100g	Gruszka prażona 100g	Mus owocowy niskosłodzony 150ml	Banan 100g
II śniadanie	Cocktail mleczno -owocowy 200g(7)	Sok owocowo- jogurtowy 200ml (7)	Kisiel owocowy 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	Selerowa z grzankami 400ml (1,9), kotlet mielony z pieca 100g (1,3,9), ziemniaki 200g, kalafior got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z makaronem 400ml (1,3,9), filet drobiowy duszony 80g (9), Ziemniaki 200g sos beszamelowy 100ml (1,7), brokuł got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Ziemniaczana 400ml (6,9), ryż 200g, mus jabłkowy 100g, sos jogurtowy 100ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 250ml	Jarzynowa 400ml (9), gulasz drobiowy 150g (1,9), kasza jęczmienna 200g, buraczki got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Kalafiorowa 400ml (9), leczy warzywne z parówką 300g (1,9), ziemniaki 200g, sałata z sosem z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 250ml	Ryżowa z zieleciną 400ml (9), udko drobiowe luzowane 80g (9), sos pietruszkowy 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, marchew got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Koperkowa 400ml (9), kotlet rybny z pieca 100g (1,3,4), ziemniaki 200g, sos grecki 100ml (1), kalafior got 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), dżem 30g, szynka wieprz 70g (10), sałata 10g , pomidor 70g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta twarogowa 70g (7), poledwica z indyka 30g (9), pomidor 70g , sałata 10g , herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta rybno -warzywna 100g (4), sałata 10g, pomidor 70g, herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), szynka drobiowa 70g (9), marmolada 30g, sałata 10g, pomidor 70g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), ser biały 50g (7), szynka wieprz 50g (10), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), pasta z wędliny drobiowej 50g (9), serek ziołowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), twarozek 70g (7), dżem 30g, sałata 10g, pomidor 70g, herbata 250ml
Posilek nocny	rogal 150g (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), szynka drobiowa 20g (9) pomidor 20g, sałata 5g	rogal 150g (1) + jogurt naturalny 150ml (7)	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7), szynka drobiowa 20g (9), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka pszenna 50g (1), z masłem 10g (7), Ser ziołowy (7) 20g, pomidor 20g, sałata 5g
Energia (kcal)	2580	2550	2590	2600	2560	2610	2580
Białko (g)	95	100	95	100	105	110	110
Tłuszcze (g)	85	85	78	80	85	90	85
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	33	36	23	30	34	30	26
Węglowodany (g)	359	346	377	370	344	340	344
cukry (g)	39	39	42	47	35	33	58
Błonnik (g)	17	23	25	24	24	24	25
Sól (g)	5,7	5,9	4,9	5,0	6,0	5,2	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 Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO . OBORNIKI. OD 16.03– 25.03.24r. LEŚNE

	Sobota 23.03	Niedziela 24.03	Poniedziałek 25.03				
śniadanie	mussle na mleku 300ml (1,7), bułka pszenna 70g (1), pieczywo pszenne 30g (1), masło 20g (7), pasta mięsna 80g (9), sałata 10g, pomidor 70g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	pl. kukur na mleku 300 ml (7), Pieczywo pszenne 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g (7), serdelki drobiowe 120g (9), pomidor 70 g, sałata 10g herbata kakao na mleku (1,7) / herbata owocowa 125/125ml	zacierka na mleku 300ml (1,3,7), Pieczywo pszenne 70g (1), chleb graham 30g (1), masło 20g(7), pasta jajeczna 50g (3), dżem 30g, sałata 10g, pomidor 70g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml				
owoc	Jabłko prażone 100g	Gruszka prażona 100g	Banan 100g				
II śniadanie	Galaretką z owocami i śmietanką 200g (7)	Budyń z sokiem 200ml (7)	Cocktail owsiano - warzywny 200ml (1,7)				
obiad	Brokułowa 400ml (9) kasza jęczmienna z mięsem i warzywami 200/80/75g (1,9), fasolka szparagowa got 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół z makaronem 400ml (1,3,9), filet drobiowy got 80g (9), ziemniaki 200g, sos potrawkowy 100ml (1,7), sur z selera i jabłka 150 g (9), kompot z owoców mrożonych 250ml	Krupnik z mięsem 400ml (1,9), pierogi z owocem 300g (1,3), sos jogurtowy 100g (1,7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 250ml				
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), paszтет drobiowy 50g (6), szynka drobiowa 50g (9), pomidor 80g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), szynka z koperkiem 50g (9), ser grani 50g (7), sałata 10g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 20g (7), ser mozzarella 50g (7), szynka z indyka 50g (9), pomidor 80g, herbata z cukrem 250ml				
Posiłek nocny	rogal 150g (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)	2610	2600	2620				
Białko (g)	100	105	95				
Tłuszcze (g)	90	85	80				
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	28	31	26				
Węglowodany (g)	350	354	358				
cukry (g)	30	62	32				
Błonnik (g)	23	21	23				
Sól (g)	5,1	5,4	5,2				

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 KWASÓW TŁUSZCZOWYCH . OBORNIKI. OD 16.03– 25.03.24r. LEŚNE

	Sobota 16.03	Niedziela 17.03	Poniedziałek 18.03	Wtorek 19.03	Sroda 20.03	Czwartek 21.03	Piątek 22.03
Śniadanie	mussle na mleku 300ml (1,7), pieczywo pszenne 30g (1), bułka pszenna 70g (1), masło 15g (7), szynka drobiowa 80g (9), sałata 10g, pomidor 70g, kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata owocowa 125/125ml	pł. kukur na mleku 300 ml (1), Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka drobiowa 80g (9), pomidor 70g, sałata 10g, kakao na mleku 250ml (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	Zacierka na mleku 300ml (1,3,7), Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynkowa 40g (10), serek wiejski 40g (7), pomidor 70g, sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata owocowa 125/125ml	Ryż na mleku 300 ml (1), Pieczywo pszenne (1), masło 15g (7), połówka sopocka 80g (10), sałata 10g , pomidor 70g 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), paszтет drobiowy pieczony 50g (6), szynka drobiowa 30g (7), pomidor 70g, sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata owocowa 125/125ml	Kaszka na mleku 300ml (1,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka drobiowa 80g (9), sałatka jarzynowa z jogurtem 100g (7) kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	Makaron na mleku 300ml (1,3,7), pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z białek z ziel 100g (3), pomidor 70g, sałata 10g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata owocowa 125/125ml
Owoc	Jabłko prażone 100g	Gruszka prażona 100g	Mus owocowy niskosłodzony 150ml	Jabłko prażone 100g	Gruszka prażona 100g	Mus owocowy niskosłodzony 150ml	Banan 100g
II śniadanie	Cocktail mleczno -owocowy 200g (7)	Sok owocowo– jogurtowy 200ml (7)	Kisiel owocowy 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	Selerowa z grzankami 400ml (1,9), kotlet mielony z pieca 100g (1,3,9), ziemniaki 200g, kalafior got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół jarski z makaronem 400ml (1,3,9), filet drobiowy duszony 80g (9), Ziemniaki 200g, sos beszamelowy 100ml (1,7), brokuł got 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	Ziemniaczana 400ml (6,9), ryż 200g, mus jabłkowy 100g, sos jogurtowy 100ml (7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 250ml	Jarzynowa 400ml (9), gulasz drobiowy 150g (1,9), kasza jęczmienna 200g, buraczki got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Kalafiorowa 400ml (9), leczy warzywne z parówką 300g (1,9), ziemniaki 200g, sałata z sosem z jogurtem 75g (7), kompot z owoców mrożonych 250ml	Ryżowa jarska z zieleniną 400ml (9), udko drobiowe luzowane b/sk 80g (9), sos pietruszkowy 100ml (1,7), Ziemniaki 200g, marchew got 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Koperkowa 400ml (9), kotlet rybny z pieca 100g (1,3,4), ziemniaki 200g, sos grecki 100ml (1), kalafior got 75g , kompot z owoców mrożonych 250ml
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), dżem 30g, szynka wieprz 70g (10), sałata 10g, pomidor 70g, herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta twarogowa 70g (7), połówka z indyka 30g (9), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta rybno -warzywna 100g (4), sałata 10g, pomidor 70g, herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g (7), szynka drobiowa 70g (9), marmolada 30g, sałata 10g, pomidor 70g, herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1), chleb graham 30g (1), masło 15g (7), ser biały chudy 50g (7), szynka wieprz 50g (10), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasta z wędliny drobiowej 50g (9), serek ziołowy 50g (7), pomidor 70g, sałata 10g, herbata 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), twarożek 70g (7), dżem 30g, sałata 10g, pomidor 70g, herbata 250ml
Posilek 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), szynka drobiowa 20g (9), pomidor 20g, sałata 5g	rogal 50g (1) + jogurt naturalny 150ml (7)	Bułka pszenna 50g (1) z masłem 10g (7), szynka drobiowa 20g (9), pomidor 20g, sałata 5g	Bułka pszenna 50g (1), z masłem 10g (7), Ser ziołowy 20g (7), pomidor 20g, sałata 5g
Energia (kcal)	2540	2520	2560	2580	2520	2590	2550
Białko (g)	95	100	95	100	105	110	110
Tłuszcze (g)	75	78	75	75	75	80	78
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	33	36	23	30	34	30	26
Węglowodany (g)	372	355	376	376	356	358	352
cukry (g)	39	39	42	47	35	33	58
Błonnik (g)	17	23	25	24	24	24	25
Sól (g)	5,7	5,9	4,9	5,0	6,0	5,2	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, 9: seler oraz produkty pochodne; 10: gorczyca oraz produkty pochodne

DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM KWASÓW TŁUSZCZOWYCH . OBORNIKI. OD 16.03– 25.03.24r. LEŚNE

	Sobota 23.03	Niedziela 24.03	Poniedziałek 25.03				
śniadanie	mussle na mleku 300ml (1,7), bułka pszenna 70g (1), pieczywo pszenne 30g (1), masło 15g (7), pasta mięsna 80g (9), sałata 10g, pomidor 70g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml	pl. kukur na mleku 300 ml (7), Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7,) serdelki drobiowe 120g (9), sałata 10g, ketchup 10g, pomidor 70g kakao na mleku (1,7) / herbata owocowa 125/125ml	zacierka na mleku 300ml (1,3,7), Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka drobiowa 50g (9) , dżem 30g, sałata 10g, pomidor 70g kawa zbożowa z mlekiem (1,7) / herbata ziołowa 125/125ml				
owoc	Jabłko prażone 100g	Gruszka prażona 100g	Banan 100g				
II śniadanie	Galaretką z owocami i śmietanką 200g (7)	Budyń z sokiem 200ml (7)	Cocktail owsiano - warzywny 200ml (1,7)				
obiad	Brokułowa 400ml (9), kasza jęczmienna z mięsem i warzywami 200/80/75g (1,9), fasolka szparagowa got 75g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Rosół jarski z makaronem 400ml (1,3,9), filet drobiowy got 80g (9), ziemniaki 200g, sos potrawkowy 100ml (1,7), sur z selera i jabłka 150g (9), kompot z owoców mrożonych 250ml	Krupnik z mięsem 400ml (1,9), pierogi z owocem 300g (1,3), sos jogurtowy 100g (1,7), sok warzywny 0,2l, kompot z owoców mrożonych 250ml				
Kolacja	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), pasztet drobiowy 50g (6), szynka drobiowa 50g (9), pomidor 80g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), szynka z koperkiem 50g (9), ser grani 50g (7), sałata 10g, pomidor 70g, herbata z cukrem 250ml	Pieczywo pszenne 100g (1), masło 15g (7), ser mozzarella 50g (7), szynka z indyka 50g (9), pomidor 80g, 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	2560	2600				
Białko (g)	100	105	95				
Tłuszcze (g)	80	75	78				
Nasycone kwasy tłuszczowe (g)	28	31	26				
Węglowodany (g)	388	366	380				
cukry (g)	30	62	32				
Błonnik (g)	23	21	23				
Sól (g)	5,1	5,4	5,2				

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