

JADŁOSPIS 27.12.2023r.-02.01.2024r./ DIETA PODSTAWOWA

P	27.12.2023	28.12.2023	29.12.2023	30.12.2023	31.12.2023	01.01.2024	02.01.2024
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku (1), chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), kielbasa (1,3,7,8,10), czwikła z chrzanem, herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), sałata wędlna (1,3,7,8,10), pomidor, kawa zbożowa z mlekiem (1,3)	Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), twaróg ze szczypiorkiem (1), sałata, papryka, herbata	Płatki owsiane na mleku (1,3), chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), ser żółty (1), pomidor, sałata, herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), wędlna (1,3,7,8,10), sałata, pomidor, kakao na mleku (1)	Płatki owsiane na mleku (1,3), chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), twaróg z rzodkiewką (1), sałata, ogórek świeży, herbata	Chleb żytni i pszeniczny (1), masło (1), sałata wędlna (1,3,7,8,10), papryka, kawa zbożowa na mleku (1,3)
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem (1,3,7,10), gotowane ziemniaki w wodzie, smażony stek wieprzowy z cebulką (3), surówka z pora, marchewki i jabłka (1,2), kompot	Zupa ogórkowa (1,3,7,10), ryż z serem twarogowym i musiem truskawkowym (1), banan, kompot	Zupa kalafiorowa (1,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, ryba smażona (2,3,6), duszone warzywa po grecku (7), kompot	Zupa ziemniaczana z pomidorami (1,7,10), ryż brązowy gotowany, duszony fileć drobiowy w sosie szpinakowym (3), bukiet warzyw gotowany w wodzie, kompot	Żurek z ziemniakami (1,2,3,7,8,10), ziemniaki gotowane w wodzie, kotlet mielony (2,3), surówka z marchewki i jabłka (1), kompot	Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7,10), kasza jęczmienna gotowana (3), duszony fileć drobiowy w sosie kremowym (1,3), surówka z kapusty pekińskiej, kompot (1), kompot	Barszcz ukraiński (1,3,7,10), duszona bitka wieprzowa w sosie warzywnym (3,7), gotowana kasza gryczana, surówka z selera, marchewki i jabłka (1,2,7), kompot
Kolacja I	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), sałata, ogórek, ser żółty (1), herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), sałata, pasta z tuńczyka i natki (1,6), rzodkiewka, herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), sałata, wędlna (1,3,7,8,10), sałatka z burakiem i fetą (1), herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), wędlna (1,3,7,8,10), sałata, jabłko, herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), sałata, papryka, pasztet z kurczaka pieczony (1,3,7,10), herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), sałata, pomidor, pasta z soczewicy, herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), sałata, surówka z ogórka kiszzonego, ser żółty (1), herbata
K II	Banan	Serek wiejski (1)	Jabłko	Jogurt naturalny (1)	Ciasto kakaowe (1,2,3)	Jabłko	Pomarańcza
Wartość odżywcza i energetyczna	Energia - 2452 kcal, B - 113g, T - 97g, W - 289g, C - 62,7g, Błonnik - 25,9g, NKT - 38,7g, Sól - 3,6g	Energia - 2045 kcal, B - 108g, T - 46,6g, W - 300g, C - 65,9g, Błonnik - 21,6g, NKT - 17,8g, Sól - 4,1 g	Energia - 2020 kcal, B - 98,1g, T - 59,3g, W - 278g, C - 54,8g, Błonnik - 35g, NKT - 17,2g, Sól - 2,7g	Energia - 2142 kcal, B - 94,6g, T - 76,3g, W - 275g, C - 58,7 g, Błonnik - 30,1g, NKT - 29,1g, Sól - 2,5g	Energia - 2477 kcal, B - 123g, T - 108g, W - 256g, C - 56,6g, Błonnik - 25,8g, NKT - 38,2g, Sól - 3,7g	Energia - 2212 kcal, B - 104g, T - 61g, W - 317g, C - 61g, Błonnik - 35,3g, NKT - 21,8g, Sól - 3 g	Energia - 2376 kcal, B - 111g, T - 85g, W - 299g, C - 70,5g, Błonnik - 39,6g, NKT - 35,8g, Sól - 3,8g

Spis alergenów: 1. MLEKO – i produkty pochodne; 2. JAJA – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie); 3. ZBOŻA – zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz); 4. ORZECHY (m.in.: migdały, laskowe, włoskie, nerkowce i ich pochodne) 5. ORZECHY ZIEMNE – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie); 6. RYBY – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie) 7. SELER – i produkty pochodne (produkty przygotowane na jego bazie); 8. SOJA – i produkty pochodne (przygotowane na jej bazie)

9. MIÓD – produkty/dania przygotowane na jego bazie; 10. GORCZYCA – i produkty pochodne (przygotowane na jej bazie)
11. NASIONA SEZAMU – i produkty pochodne (produkty przygotowane na jego bazie); 12. MIĘCZAKI – i produkty pochodne

SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/DIETA PODSTAWOWA

27.12.2023

ŚNIADANIE: Kasza kukurydziana - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Kielbasa podwawelska - 120g, Masło - 10g, Ćwikła z chrzanem - 30g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

OBIAD: *Zupa pieczarkowa z makaronem:* Pieczarki - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Makaron pszenny - 15g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

Smażony stek wieprzowy z cebulką: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Cebula - 30g, Jajko - 6g, Mąka pszenna - 20g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny- po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g

Surówka z pora, marchewki i jabłka: Por - 100g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, Jogurt naturalny - 10g, Majonez - 10g, Sok z cytryny – 3g, sól, pieprz – po 0,5g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Ser żółty typu Gouda – 60g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek świeży - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

KOLACJA II: Banan - 120g

28.12.2023

ŚNIADANIE: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Kielbasa szynkowa - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g, Pomidor - 100g, Kawa zbożowa - 5g, Cukier - 5g, Mleko 2% - 300 ml

OBIAD: *Zupa ogórkowa:* Ogórek kiszony – 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak - 62,5g, Koper - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

Ryż z serem twarogowym i musem truskawkowym: Ryż biały - 100g, Ser twarogowy półtłusty – 100g, Jogurt naturalny – 150g, Truskawka mrożona – 70g
Banan - 120g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Rzodkiewka - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

Pasta z tuńczyka i natki pietruszki: Tuńczyk w sosie własnym z puszk - 50g, Serek śmietankowy Almette - 10g, Serek homogenizowany naturalny - 10g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Natka pietruszki - 2g

KOLACJA II: Serek wiejski - 200g

29.12.2023

ŚNIADANIE: Kasz jęczmienna – 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Papryka czerwona - 100g, Herbata czarna – 2g, Cukier - 5g

Twarożek ze szczypiorkiem: Ser twarogowy półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 7g, Szczypiorek - 1g, Sól, pieprz czarny - po 1g

OBIAD: *Zupa kalafiorowa:* Kalafior mrożony- 100 g, , Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Por- 12,5 Ziemniak – 37,5g, Mąka pszenna- 5 g, Mleko 3,2%- 25 g, Natka pietruszki - 1g

Ryba smażona: Morszczuk świeży - 140g, Bułka tarta – 10g, Jajko – 6g, Olej rzepakowy – 15g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Warzywa po grecku:** Seler korzeniowy - 35g, Marchew - 65g, Pietruszka korzeń - 35g, Koncentrat pomidorowy 30% - 15g, Pieprz czarny, sól, tymianek suszony – po 1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Szynka konserwowa – 60g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

Salatka z burakiem i fetą: Burak - 100g, Ser feta – 8g, oregano, bazylia suszona - po 1g, Olej rzepakowy - 2g

KOLACJA II: Jabłko - 150g

30.12.2023

ŚNIADANIE: Płatki owsiane - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ser żółty typu Gouda – 60g, Pomidor - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

OBIAD: Zupa ziemniaczana z pomidorami: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 37,5g, Koper - 1g, Koncentrat pomidorowy 30% - 20g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka ziemniaczana - 5g, sól, pieprz czarny – po 1g

Duszony fileć drobiowy w sosie szpinakowym: Pierś z kurczaka - 110g, Szpinak mrożony - 60g, Mąka pszenna - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie - po 0,5-1g, Ryż brązowy gotowany - 150g, **Bukiet warzyw (brokuł, kalafior, marchew) gotowanych w wodzie – 150g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Kielbasa tatrzańska – 60g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g, Jabłko – 150g

KOLACJA II: Jogurt naturalny- 150 g

31.12.2023

ŚNIADANIE: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski – 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Polędwica miodowa – 60g, Pomidor - 100g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, Cukier - 5g

OBIAD: Żurek z ziemniakami: Marchew - 25g, Kielbasa biała - 60g, Cebula - 15g, Chrzan – 10g, Ziemniak – 37,5g, Jajko – 30g, Śmietana 18% - 25g, Mąka pszenna – 5g, Majeranek, sól, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy, czosnek granulowany – po 0,5-1g

Kotlet mielony: Łopatką wieprzową bez kości - 140g, Cebula - 20g, Bułka wrocławska - 27g, Bułka tarta - 10g, Jajko - 6g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Surówka z marchewki i jabłka:** Marchew - 125g, Jabłko – 15g, Jogurt naturalny – 4,4g, Kwasek cytrynowy – 1g, sól - 1g, Cukier - 1,25g , Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Pasztet z kurczaka pieczony – 130g, Papryka – 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

KOLACJA II: Ciasto kakaowe - 40g

01.01.2024

ŚNIADANIE: Płatki owsiane - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek świeży - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

Twarożek z rzodkiewką: Twaróg półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 10g, Rzodkiewka - 10g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g

OBIAD: Zupa pomidorowa z ryżem: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ryż biały – 20g, Koper - 1g, Koncentrat pomidorowy 30% - 30g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g, sól, pieprz czarny – po 1g

Duszony filet drobiowy w sosie kremowym: Pierś z kurczaka - 140g, Marchew - 20g, Por – 30g, Śmietana 18% - 40g, Mąka pszenna - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, kurkuma mielona - po 0,5-1g, Kasza jęczmienna gotowana - 150g, **Surówka z kapusty pekińskiej:** Kapusta pekińska - 100g, Marchew - 30g, Jabłko – 10g, Kukurydza z puszki – 10g, Por - 5g, Jogurt naturalny - 10g, Majonez – 2g, Pieprz czarny, sól – 0,5g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Pomidor – 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

Pasta z soczewicy: Soczewica czerwona - 50g, Natka pietruszki - 2g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy – 2,5g

KOLACJA II: Jabłko - 150g

02.01.2024

ŚNIADANIE:, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Szynka wiejska – 60g, Papryka - 100g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, Cukier - 5g

OBIAD: Barszcz ukraiński: Burak czerwony - 100g, Kapusta biała – 50g, Fasola biała – 37,5g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

Bitka wieprzowa duszona w sosie warzywnym: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Pieczarki - 30g, Cebula - 10g, Mąka pszenna – 10g, Mąka ziemniaczana - 10g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy - po 1g, Kasza gryczana gotowana - 150g, **Surówka z selera, marchewki i jabłka:** Seler korzeniowy - 125g, Marchew - 25g, Jabłko – 10g, Por – 5g, Jogurt naturalny - 5g, Majonez - 5g, Sok z cytryny – 3g, Pieprz czarny, sól – 0,5g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ser żółty typu Gouda – 60g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

Surówka z ogórka kiszzonego: Ogórek kiszony - 100g, Cebula – 20g, Marchew – 20g, Pieprz czarny – po 1g, Olej rzepakowy - 10g

KOLACJA II: Pomarańcza - 240g

JADŁOSPIS 27.12.2023r.-02.01.2024r./ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

C	27.12.2023	28.12.2023	29.12.2023	30.12.2023	31.12.2023	01.01.2024	02.01.2024
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku (1), chleb żytni razowy (3), masło (1), kielbasa (1,3,7,8,10), czwikła z chrzanem, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata wędlina (1,3,7,8,10), pomidor, kawa zbożowa z mlekiem (1,3)	Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb żytni razowy (3), masło (1), twaróg ze szczypiorkiem (1), sałata, papryka, herbata	Płatki owsiane na mleku (1,3), chleb żytni razowy (3), masło (1), ser żółty (1), pomidor, sałata, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), wędlina (1,3,7,8,10), sałata, pomidor, kakao na mleku (1)	Płatki owsiane na mleku (1,3), chleb żytni razowy (3), masło (1), twaróg z rzodkiewką (1), sałata, ogórek świeży, herbata	Chleb żytni razowy (1), masło (1), sałata wędlina (1,3,7,8,10), papryka, kawa zbożowa na mleku (1,3)
Śniadanie II	Chleb żytni razowy (3), jajko na twardo (2)	Koktajl owocowy (1)	Chleb żytni razowy (3), ser żółty (1)	Chleb żytni razowy (3), twaróg (1)	Koktajl owocowy (1)	Sok warzywny	Koktajl owocowy (1)
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem (1,3,7,10), gotowane ziemniaki w wodzie, smażony stek wieprzowy z cebulką (3), surówka z pora, marchewki i jabłka (1,2), kompot	Zupa ogórkowa (1,3,7,10), udziec z indyka (2,3,7), ziemniaki gotowane w wodzie, dynia gotowana, kompot	Zupa kalafiorowa (7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, ryba smażona (2,3,6), duszone warzywa po grecku (7), kompot	Zupa ziemniaczana z pomidorami (1,7,10), ryż brązowy gotowany, duszony filec drobiowy w sosie szpinakowym (3), bukiet warzyw gotowany w wodzie, kompot	Żurek z ziemniakami (1,2,3,7,8,10), ziemniaki gotowane w wodzie, kotlet mielony (2,3), surówka z marchewki i jabłka (1), kompot	Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7,10), kasza jęczmienna gotowana (3), duszony filec drobiowy w sosie kremowym (1,3), surówka z kapusty pekińskiej, kompot (1), kompot	Barszcz ukraiński (1,3,7,10), duszona bitka wieprzowa w sosie warzywnym (3,7), gotowana kasza gryczana, surówka z selera, marchewki i jabłka (1,2,7), kompot
Kolacja I	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, ogórek, ser żółty (1), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, pasta z tuńczyka i natki (1,6), rzodkiewka, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, wędlina (1,3,7,8,10), sałatka z burakiem i fetą (1), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), wędlina (1,3,7,8,10), sałata, jabłko, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, papryka kielbasa biała parzona (7,10), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, pomidor, pasta z soczewicy, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, surówka z ogórka kiszzonego, ser żółty (1), herbata
K II	Kefir (1)	Serek wiejski (1)	Sok pomidorowy	Jogurt naturalny (1)	Kefir (1)	Serek wiejski (1)	Jogurt naturalny (1)

Wartość odżywcza i energetyczna	Energia - 2293 kcal, B - 128g, T - 88,4 g, W - 259 g, C - 33 g, Błonnik - 26,5 g, NKT - 38 g, Sól - 3,6 g	Energia - 1924 kcal, B - 127 g, T - 53,4 g, W - 244 g, C - 46,8 g, Błonnik - 26,7 g, NKT - 22,5 g, Sól - 4,3 g	Energia - 2041 kcal, B - 103 g, T - 67,5g, W - 271g, C - 54,8 g, Błonnik - 38,9 g, NKT - 22,6 g, Sól - 5 g	Energia - 2120 kcal, B - 99,7 g, T - 75,1 g, W - 273g, C - 44,8 g, Błonnik - 35,7 g, NKT - 27,6g, Sól- 3,4 g	Energia - 2443 kcal, B - 125 g, T - 110g, W - 250g, C - 46,1 g, Błonnik - 29,3 g, NKT - 37,1 g, Sól- 3,7g	Energia - 2231kcal, B - 108g, T - 63,8g, W - 320g, C - 46,4 g, Błonnik - 38,8 g, NKT - 21,5 g, Sól- 7,15 g	Energia - 2329 kcal, B - 117g, T - 91,7g, W - 273g, C - 70,5g, Błonnik - 37 g, NKT - 40,2 g, Sól - 3,8 g
--	---	--	--	--	---	--	--

Spis alergenów: 1. MLEKO – i produkty pochodne; 2. JAJA – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie); 3. ZBOŻA – zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz); 4. ORZECY (m.in.: migdały, laskowe, włoskie, nerkowce i ich pochodne) 5. ORZECY ZIEMNE – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie); 6. RYBY – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie) 7. SELER – i produkty pochodne (produkty przygotowane na jego bazie); 8. SOJA – i produkty pochodne (przygotowane na jej bazie) 9. MIÓD – produkty/dania przygotowane na jego bazie; 10. GORCZYCA – i produkty pochodne (przygotowane na jej bazie) 11. NASIONA SEZAMU – i produkty pochodne (produkty przygotowane na jego bazie); 12. MIĘCZAKI – i produkty pochodne

SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

27.12.2023

ŚNIADANIE: Kasza kukurydziana - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni razowy - 100g, Kielbasa podwawelska - 120g, Masło - 10g, Ćwikła z chrzanem - 30g, Herbata czarna - 2g

ŚNIADANIE II: Chleb żytni razowy 30 g, jajko gotowane 60 g

OBIAD: *Zupa pieczarkowa z makaronem:* Pieczarki - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Makaron pszenny - 15g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

Smażony stek wieprzowy z cebulką: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Cebula - 30g, Jajko - 6g, Mąka pszenna - 20g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny- po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g *Surówka z pora, marchewki i jabłka:* Por - 100g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, Jogurt naturalny - 10g, Majonez - 10g, Sok z cytryny – 3g, sól, pieprz – po 0,5g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Ser żółty typu Gouda – 60g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek świeży - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

KOLACJA II: Kefir 2% tł. 200 ml

28.12.2023

ŚNIADANIE: Chleb żytni razowy- 100g, Kielbasa szynkowa - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g, Pomidor - 100g, Kawa zbożowa - 5g, Mleko 2% - 300 ml

ŚNIADANIE II: Mleko 2% tł. 200 ml, Truskawka mrożona 30 g

OBIAD: *Zupa ogórkowa:* Ogórek kiszony – 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak - 62,5g, Koper - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g *Udziec z indyka pieczony w sosie własnym:* Udziec z indyka bez skóry - 170g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna - 15g, Koper - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie 200 g, *Dynia gotowana w wodzie-* 150 g Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

KOLACJA: Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Rzodkiewka - 100g, Herbata czarna - 2g

Pasta z tuńczyka i natki pietruszki: Tuńczyk w sosie własnym z puszki - 50g, Serek śmietankowy Almette - 10g, Serek homogenizowany naturalny - 10g, Sól, pieprz czarny – po 0,5g, Natka pietruszki - 2g

KOLACJA II: Serek wiejski - 200g

29.12.2023

ŚNIADANIE: Kasz jęczmienna – 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Papryka czerwona - 100g, Herbata czarna – 2g,

Twarożek ze szczypiorkiem: Ser twarogowy półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 7g, Szczypiorek - 1g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g

ŚNIADANIE II: Chleb żytni razowy 30 g, Ser żółty 30 g

OBIAD: Zupa kalafiorowa: Kalafior mrożony- 100 g, , Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Por- 12,5 Ziemniak – 37,5g, Mąka pszenna- 5 g, Mleko 3,2%- 25 g, Natka pietruszki - 1g

Ryba smażona: Morszczuk świeży - 140g, Bułka tarta – 10g, Jajko – 6g, Olej rzepakowy – 15g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Warzywa po grecku:** Seler korzeniowy - 35g, Marchew - 65g, Pietruszka korzeń - 35g, Koncentrat pomidorowy 30% - 15g, Pieprz czarny, sól, tymianek suszony – po 0,5g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

KOLACJA: Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Szynka konserwowa – 60g, Herbata czarna - 2g,

Salatka z burakiem i fetą: Burak - 100g, Ser feta – 8g, oregano, bazylia suszona - po 1g, Olej rzepakowy - 2g

KOLACJA II: Sok pomidorowy 330 ml

30.12.2023

ŚNIADANIE: Płatki owsiane - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ser żółty typu Gouda – 60g, Pomidor - 100g, Herbata czarna - 2g,

ŚNIADANIE II: Chleb żytni razowy 30 g, Twaróg półtłusty 50 g, Jogurt naturalny 3 g, Sól, pieprz- po 0,5 g

OBIAD: Zupa ziemniaczana z pomidorami: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 37,5g, Koper - 1g, Koncentrat pomidorowy 30% - 20g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka ziemniaczana - 5g, sól, pieprz czarny – po 1g

Duszony fileć drobiowy w sosie szpinakowym: Pierś z kurczaka - 110g, Szpinak mrożony - 60g, Mąka pszenna - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie - po 0,5-1 g, Ryż brązowy gotowany - 150g, **Bukiet warzyw (brokuł, kalafior, marchew) gotowanych w wodzie – 150g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

KOLACJA: Chleb żytni razowy- 40g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Kielbasa biała parzona na ciepło – 120g, Herbata czarna - 2g, Jabłko – 150g

KOLACJA II: Jogurt naturalny 150 g

31.12. 2023

ŚNIADANIE: Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Polędwica miodowa – 60g, Pomidor - 100g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml

ŚNIADANIE II: Mleko 2% tł. 200 ml, Truskawka mrożona 30 g

OBIAD: Żurek z ziemniakami: Marchew - 25g, Kielbasa biała - 60g, Cebula - 15g, Chrzan – 10g, Ziemniak – 37,5g, Jajko – 30g, Śmietana 18% - 25g, Mąka pszenna – 5g, Majeranek, sól, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy, czosnek granulowany – po 1g

Kotlet mielony: Łopátka wieprzowa bez kości - 140g, Cebula - 20g, Bułka wrocławska - 27g, Bułka tarta - 10g, Jajko - 6g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Surówka z marchewki i jabłka:** Marchew - 125g, Jabłko – 15g, Jogurt naturalny – 4,4g, Kwasek cytrynowy – 1g, sól – 0,5g , Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

KOLACJA: Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Pasztet z kurczaka pieczony – 130g, Papryka – 100g, Herbata czarna - 2g,

KOLACJA II: Kefir 2% tł. 200 g

01.01.2024

ŚNIADANIE: Płatki owsiane - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek świeży - 100g, Herbata czarna - 2g,
Twarożek z rzodkiewką: Twaróg półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 10g, Rzodkiewka - 10g, Sól, pieprz czarny – po 0,5 g

ŚNIADANIE II: Sok warzywny 330 ml

OBIAD: Zupa pomidorowa z ryżem: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ryż biały – 20g, Koper - 1g, Koncentrat pomidorowy 30% - 30g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g, sól, pieprz czarny – po 1g

Duszony fileć drobiowy w sosie kremowym: Pierś z kurczaka - 140g, Marchew - 20g, Por – 30g, Śmietana 18% - 40g, Mąka pszenna - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, kurkuma mielona - po 0,5-1g, Kasza jęczmienna gotowana - 150g, **Surówka z kapusty pekińskiej:** Kapusta pekińska - 100g, Marchew - 30g, Jabłko – 10g, Kukurydza z puszki – 10g, Por - 5g, Jogurt naturalny - 10g, Majonez – 2g, Pieprz czarny, sól - 1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

KOLACJA: Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Pomidor – 100g, Herbata czarna - 2g,

Pasta z soczewicy: Soczewica czerwona - 50g, Natka pietruszki - 2g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy – 2,5g

KOLACJA II: Serek wiejski 200 g

02.01.2024

ŚNIADANIE: Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Szyunka wiejska – 60g, Papryka - 100g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml

ŚNIADANIE II: Mleko 2 % tł. 200 ml, Truskawka mrożona 30 g

OBIAD: Barszcz ukraiński: Burak czerwony - 100g, Kapusta biała – 50g, Fasola biała – 37,5g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

Bitka wieprzowa duszona w sosie warzywnym: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Pieczarki - 30g, Cebula - 10g, Mąka pszenna – 10g, Mąka ziemniaczana - 10g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy - po 1g, Kasza gryczana gotowana - 150g, **Surówka z selera, marchewki i jabłka:** Seler korzeniowy - 125g, Marchew - 25g, Jabłko – 10g, Por – 5g, Jogurt naturalny - 5g, Majonez - 5g, Sok z cytryny – 3g, Pieprz czarny, sól – 0,5g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

KOLACJA: Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ser żółty typu Gouda – 60g, Herbata czarna - 2g,

Surówka z ogórka kiszzonego: Ogórek kiszony - 100g, Cebula – 20g, Marchew – 20g, Pieprz czarny – po 0,5g, Olej rzepakowy - 10g

KOLACJA II: Jogurt naturalny- 150 g

JADŁOSPIS 27.12.2023r.-02.01.2024r./ DIETA ŁATWOSTRAWNA

L	27.12.2023	28.12.2023	29.12.2023	30.12.2023	31.12.2023	01.01.2024	02.01.2024
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku (1), chleb pszenny (3), masło (1), parówka na ciepło (1,2,7,8,10), keczup, pomidor, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata wędliną (1,3,7,8,10), pomidor, kawa zbożowa na mleku (1,3)	Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb pszenny (3), masło (1), twaróg naturalny (1), sałata, banan, miód (9), herbata	Płatki owsiane na mleku (1), chleb pszenny (3), masło (1), serek wiejski (1), pomidor, sałata, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), wędliną (1,3,7,8,10), sałata, pomidor, kakao na mleku (1)	Płatki owsiane na mleku (1,3), chleb pszenny (3), masło (1), twaróg z koperkiem (1), pomidor, sałata, herbata	Chleb pszenny (1), masło (1), sałata wędliną (1,3,7,8,10), pomidor, kawa zbożowa na mleku (1,3)
Obiad	Zupa koperkowa (1,3,7,10), gotowane ziemniaki w wodzie, pulpet w sosie pomidorowym (2,3), gotowana fasolka szparagowa z masłem, kompot	Kasza manna na wywarze warzywnym (3,7,10), ryż z serem truskawkowym (1), kompot	Zupa kalafiorowa z ziemniaki (1,3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, ryba pieczona w sosie pomidorowym (6,7), duszone warzywa po grecku (7), kompot	Zupa ziemniaczana z pomidorami (1,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, duszony fileć drobiowy w sosie ziołowym (3), bukiet warzyw gotowany w wodzie, kompot	Zupa brokułowa z ziemniaki (1,3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, gulasz wieprzowy (3,7), marchewka gotowana w wodzie, kompot	Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7,10), kasza jęczmienna gotowana (3), duszony fileć drobiowy w sosie kremowym (1,3), buraki gotowane w wodzie, kompot	Barszcz ukraiński (1,3,7,10), duszona bitka wieprzowa w sosie (3,7), gotowane ziemniaki, szpinak gotowany w wodzie, kompot
Kolacja I	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pomidor, pasztet z kurczaka pieczony (2,3,7,10), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pasta z tuńczyka i natki (1,6), pomidor, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, wędliną (1,3,7,8,10), sałatka z burakiem i fetą (1), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), wędliną (1,3,7,8,10), sałata, jabłko pieczone, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pasta warzywna (7), pasztet z kurczaka pieczony (1,3,7,10), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pomidor, pasta z soczewicy, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pasta z marchewki (11), ser truskawkowy (1), herbata
K II	Banan	Serek wiejski (1)	Sok pomidorowy	Jogurt naturalny(1)	Ciasto kakaowe (1,2,3)	Jabłko pieczone	Banan
Wartość odżywcza i energetyczna	Energia - 2121 kcal, B - 112g, T - 70,3g, W - 273g, C - 56,6g, Błonnik - 25,7g, NKT - 24,6, Sól - 3,6 g	Energia - 1971 kcal, B - 110g, T - 43,4g, W - 281g, C - 46,1g, Błonnik - 15,2g, NKT - 18g, Sól - 3,3 g	Energia - 2017 kcal, B - 95,7g, T - 42,5g, W - 323g, C - 84,2g, Błonnik - 33,7g, NKT - 16,1g, Sól - 4,7 g	Energia - 2106 kcal, B - 101g, T - 62g, W - 289g, C - 44g, Błonnik - 23,8g, NKT - 21g, Sól - 2,5 g	Energia - 2140 kcal, B - 113g, T - 73,8g, W - 264g, C - 41,9g, Błonnik - 28,3g, NKT - 27,1g, Sól - 3,7 g	Energia - 2242 kcal, B - 96,1g, T - 60,3g, W - 334g, C - 39,3g, Błonnik - 32,8g, NKT - 22,8g, Sól - 3 g	Energia - 2225 kcal, B - 106g, T - 78,2g, W - 286g, C - 55,4g, Błonnik - 34,8g, NKT - 32,3g, Sól - 3,1g

Spis alergenów: 1. MLEKO – i produkty pochodne; 2. JAJA - i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie),

3. ZBOŻA – zawierające gluten (pszenica żyto, jęczmień owies, orkisz); 4. ORZECHY (m.in.: migdały, laskowe, włoskie, nerkowce i ich pochodne)
5. ORZECHY ZIEMNE – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie); 6. RYBY – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie)
7. SELER – i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie); 8. SOJA – i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
9. MIÓD – produkty/dania przygotowane na jego bazie; 10. GORCZYCA – i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie);
11. NASIONA SEZAMU – i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie); 12. MIĘCZAKI – i produkty pochodne

SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/ DIETA ŁATWOSTRAWNA

27.12.2023

ŚNIADANIE: Kasza kukurydziana - 30g, Mleko krowie 2% -300 ml, Chleb baltonowski - 100g, Parówka drobiowa - 120g, Masło - 10g, Pomidor - 100g, Ketchup - 10g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

OBIAD: Zupa koperkowa: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 62,5g, Koper - 3g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g
Gotowane pulpety w sosie pomidorowym: Łopátka wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, Marchew - 10g Seler korzeniowy - 10g Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, koncentrat pomidorowym 30% 10 g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Fasolka szparagowa gotowana z masłem:** Fasolka szparagowa mrożona 150 g, masło 2 g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Pomidor - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g
Pasztet z kurczaka pieczony – 130g

KOLACJA II: Banan - 120g

28.12.2023

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Szynka wiejska - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g, Pomidor - 100g, Kawa zbożowa - 5g, Cukier - 5g, Mleko 2% - 300 ml

OBIAD: Kasza manna na wywarze warzywnym: Kasza manna – 30g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Natka pietruszki - 1g, Sól, pieprz czarny – po 0,5g
Ryż z serem twarogowym i musem truskawkowym: Ryż biały - 100g, Ser twarogowy półtłusty – 100g, Jogurt naturalny – 150g, Truskawka mrożona – 70g
Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Pomidor - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g
Pasta z tuńczyka i natki pietruszki: Tuńczyk w sosie własnym z puszki - 50g, Serek śmietankowy Almette - 10g, Serek homogenizowany naturalny - 10g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Natka pietruszki - 2g

KOLACJA II: Serek wiejski - 200g

29.12.2023

ŚNIADANIE: Kasza jęczmienna – 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Banan - 120g, Herbata czarna – 2g, Cukier - 5g, Miód – 25g
Twarożek naturalny: Ser twarogowy półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 7g

OBIAD: Zupa kalafiorowa z ziemniakami: Kalafior mrożony - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g
Ryba pieczona w sosie pomidorowym: Morszczuk świeży - 140g, Pietruszka - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Marchew - 10g, Mąka ziemniaczana - 15g, Koncentrat pomidorowy 30% - 15g
Koper - 3g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Warzywa po grecku:** Seler korzeniowy - 35g, Marchew - 65g, Pietruszka korzeń - 35g, Koncentrat pomidorowy 30% - 15g, Pieprz czarny, sól, tymianek suszony – po 0,5-1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Szynka konserwowa – 60g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g
Salatka z burakiem i fetą: Burak - 100g, Ser feta – 8g, oregano, bazylia suszona - po 1g, Olej rzepakowy - 2g

KOLACJA II: Sok pomidorowy - 330g

30.12.2023

ŚNIADANIE: Płatki owsiane - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Serek wiejski – 200g, Pomidor - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

OBIAD: Zupa ziemniaczana z pomidorami: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 37,5g, Koper - 1g, Koncentrat pomidorowy 30% - 20g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka ziemniaczana - 5g, sól, pieprz czarny – po 0,5g

Duszony fileć drobiowy w sosie ziołowym: Pierś z kurczaka - 110g, Mąka pszenna - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie - po 0,5-1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Bukiet warzyw (brokuł, kalafior, marchew) gotowanych w wodzie – 150g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Kielbasa tatrzańska – 60g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g, Jabłko pieczone – 150g

KOLACJA II: Jogurt naturalny- 150 g

31.12.2023

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski – 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Polędwica miodowa – 60g, Pomidor - 100g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, Cukier - 5g

OBIAD: Zupa brokułowa z ziemniakami: Brokuł mrożony - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

Gulasz wieprzowy: Łopatką wieprzową 140 g, marchew 12 g, por 12 g, seler korzeniowy 12 g, groszek zielony 7 g, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy- po 1 g, mąka pszenna 10 g, pomidory w puszcze 15 g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Marchewka gotowana w wodzie – 150g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Pasztet z kurczaka pieczony – 130g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

Pasta warzywna: Marchew – 65g, Seler korzeniowy – 25g, Pietruszka korzeń – 25g, Sól, pieprz czarny – po 1g, Olej rzepakowy – 3,5g, Natka pietruszki – 0,6g

KOLACJA II: Ciasto kakaowe- 40 g

01.01.2024

ŚNIADANIE: Płatki owsiane - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Pomidor - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

Twarożek z koperkiem: Twaróg półtłusty - 100g, Jogurt naturalny – 6,8g, Koper - 4g, Sól, pieprz czarny - po 1g

OBIAD: Zupa pomidorowa z ryżem: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ryż biały – 20g, Koper - 1g, Koncentrat pomidorowy 30% - 30g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g, sól, pieprz czarny – po 1g

Duszony fileć drobiowy w sosie kremowym: Pierś z kurczaka - 140g, Marchew - 20g, Por – 30g, Śmietana 18% - 40g, Mąka pszenna - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, kurkuma mielona - po 0,5-1g, Kasza jęczmienna gotowana - 150g, **Buraki gotowane w wodzie – 150g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Pomidor – 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

Pasta z soczewicy: Soczewica czerwona - 50g, Natka pietruszki - 2g, Sól, pieprz czarny - po 0,5-1 g, Olej rzepakowy – 2,5g

KOLACJA II: Jabłko pieczone - 150g

01.02.2024

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Szynka wiejska – 60g, Pomidor - 100g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, Cukier - 5g

OBIAD: *Barszcz ukraiński*: Burak czerwony - 100g, Kapusta biała – 50g, Fasola biała – 37,5g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

Bitka wieprzowa duszona w sosie*:** Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 25g, Seler korzeniowy - 15g, Koncentrat pomidorowy 30% - 10g, Mąka pszenna - 10g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, ***Szpinak gotowany w wodzie – 150g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Twaróg półtłusty – 60g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

***Pasta z marchewki*:** Marchewka gotowana w wodzie - 80g, Sezam mielony – 2g, Marchew – 20g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie – po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 5g

KOLACJA II: Banan - 120g

JADŁOSPIS 27.12.2023r.-02.01.2024r./ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

L	27.12.2023	28.12.2023	29.12.2023	30.12.2023	31.12.2023	01.01.2024	02.01.2024
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku (1), chleb pszenny (3), wędlina (1,3,7,8,10), serek wiejski (1), pomidor, herbata	Chleb pszenny (3), sałata wędlina (1,3,7,8,10), pomidor, kawa zbożowa na mleku (1,3)	Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb pszenny (3), twarożek naturalny (1), banan, miód (9), herbata	Płatki owsiane na mleku (1), chleb pszenny (3), serek wiejski (1), wędlina (1,3,7,8,10), pomidor, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), wędlina (1,3,7,8,10), pomidor, kakao na mleku (1)	Płatki owsiane na mleku (1,3), chleb pszenny (3), twarożek z koperkiem (1), pomidor, herbata	Chleb pszenny (1), wędlina (1,3,7,8,10), pomidor, kawa zbożowa na mleku (1,3)
Obiad	Zupa koperkowa (1,3,7,10), gotowane ziemniaki w wodzie, pulpet w sosie pomidorowym (2,3), gotowana fasolka szparagowa z masłem, kompot	Kasza manna na wywarze warzywnym (3,7,10), ryż z serem twarogowym i musem truskawkowym (1), banan, kompot	Zupa kalafiorowa z ziemniaki (1,3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, ryba pieczona w sosie pomidorowym (6,7), duszone warzywa po grecku (7), kompot	Zupa ziemniaczana z pomidorami (1,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, duszony filet drobiowy w sosie ziołowym (3), bukiet warzyw gotowany w wodzie, kompot	Zupa brokułowa z ziemniaki (1,3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, gulasz wieprzowy (3,7), marchewka gotowana w wodzie, kompot	Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7,10), kasza jęczmienna gotowana (3), duszony filet drobiowy w sosie kremowym (1,3), buraki gotowane w wodzie, kompot	Barszcz ukraiński (1,3,7,10), duszona bitka wieprzowa w sosie (3,7), gotowane ziemniaki, szpinak gotowany w wodzie, kompot
Kolacja I	Chleb pszenny (3), twaróg (1), miód, banan, herbata	Chleb pszenny (3), pasta z tuńczyka i natki (1,6), pomidor, herbata	Chleb pszenny (3), wędlina (1,3,7,8,10), sałatka z burakiem i serem białym (1), herbata	Chleb pszenny (3), wędlina (1,3,7,8,10), jabłko pieczone, herbata	Chleb pszenny (3), pasta warzywna (7), pierś z kurczaka gotowana, banan, herbata	Chleb pszenny (3), wędlina (1,3,7,8,10), jabłko pieczone, herbata	Chleb pszenny (3), pasta z marchewki (11), ser twarogowy (1), herbata
K II	Wafle ryżowe (3)	Serek wiejski (1)	Sok pomidorowy	Jogurt naturalny (1)	Ciasto kakaowe (1,2,3)	Wafle ryżowe (3)	Banan
Wartość odżywcza i energetyczna	Energia - 2052 kcal, B - 122g, T - 30,1 g, W - 326 g, C - 75 g, Błonnik - 23,2 g, NKT - 9,5 g, Sól - 4,5 g	Energia - 1934 kcal, B - 111g, T - 27,5g, W - 309 g, C - 60,7g, Błonnik - 18,3 g, NKT - 8,07 g, Sól - 3,3 g	Energia - 1973 kcal, B - 99,9, T - 35, 2 g, W - 324g, C - 84,2g, Błonnik - 33,7g, NKT - 11,1 g, Sól - 4,7 g	Energia - 1917 kcal, B - 105 g, T - 39,5 g, W - 289g, C - 44g, Błonnik - 23,8g, NKT - 10,9 g, Sól - 2,9 g	Energia - 1938 kcal, B - 129g, T - 37,4g, W - 288g, C - 56,5g, Błonnik - 30,9g, NKT - 8,74 g, Sól - 3,4 g	Energia - 2054 kcal, B - 98,6, T - 37,4 g, W - 332 g, C - 34,7 g, Błonnik - 25 g, NKT - 9,11 g, Sól - 3,25 g	Energia - 2046 kcal, B - 105g, T - 57,9 g, W - 286g, C - 55,3 g, Błonnik - 34,8g, NKT - 19,7 g, Sól - 3,1g

Spis alergenów: 1. MLEKO – i produkty pochodne; 2. JAJA - i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie);
3. ZBOŻA – zawierające gluten (pszenica żyto, jęczmień owies, orkisz); 4. ORZECHY (m.in.: migdały, laskowe, włoskie, nerkowce i ich pochodne)

5. ORZECZY ZIEMNE – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie); 6. RYBY – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie)
7. SELER – i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie); 8. SOJA – i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
9. MIÓD – produkty/dania przygotowane na jego bazie; 10. GORCZYCA – i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie);
11. NASIONA SEZAMU – i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie); 12. MIĘCZAKI – i produkty pochodne

SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

27.12.2023

ŚNIADANIE: Kasza kukurydziana - 30g, Mleko krowie 2% -300 ml, Chleb baltonowski - 100g, Serek wiejski 200 g, szynka wiejska 30 g, pomidor 100 g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

OBIAD: *Zupa koperkowa:* Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 62,5g, Koper - 3g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g
Gotowane pulpety w sosie pomidorowym: Łopata wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, Marchew - 10g Seler korzeniowy - 10g Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, koncentrat pomidorowy 30% 10 g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, ***Fasolka szparagowa gotowana z masłem:*** Fasolka szparagowa mrożona 150 g, masło 2 g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Twaróg półtłusty 60 g, miód 25 g, Banan 120 g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

KOLACJA II: Wafle ryżowe- 50 g

28.12.2023

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Szynka wiejska - 60g, Pomidor - 100g, Kawa zbożowa - 5g, Cukier - 5g, Mleko 2% - 300 ml

OBIAD: *Kasza manna na wywarze warzywnym:* Kasza manna – 30g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Natka pietruszki - 1g, Sól, pieprz czarny – po 0,5g
Ryż z serem twarogowym i musem truskawkowym: Ryż biały - 100g, Ser twarogowy półtłusty – 100g, Jogurt naturalny – 150g, Truskawka mrożona – 70g, Banan 120 g
Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Pomidor - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

Pasta z tuńczyka i natki pietruszki: Tuńczyk w sosie własnym z puszk - 50g, Serek śmietankowy Almette - 10g, Serek homogenizowany naturalny - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Natka pietruszki - 2g

KOLACJA II: Serek wiejski - 200g

29.12.2023

ŚNIADANIE: Kasza jęczmienna – 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb baltonowski - 100g, Banan - 120g, Herbata czarna – 2g, Cukier - 5g, Miód – 25g

Twarożek naturalny: Ser twarogowy półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 7g

OBIAD: *Zupa kalafiorowa z ziemniakami:* Kalafior mrożony - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

Ryba pieczona w sosie pomidorowym: Morszczuk świeży - 140g, Pietruszka - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Marchew - 10g, Mąka ziemniaczana - 15g, Koncentrat pomidorowy 30% - 15g
Koper - 3g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, ***Warzywa po grecku:*** Seler korzeniowy - 35g, Marchew - 65g, Pietruszka korzeń - 35g, Koncentrat pomidorowy 30% - 15g, Pieprz czarny, sól, tymianek suszony – po 1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Szynka konserwowa – 60g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

Salatka z burakiem i serem białym: Burak - 100g, Ser biały – 30g, oregano, bazylia suszona - po 1g, Olej rzepakowy - 2g

KOLACJA II: Sok pomidorowy - 330g

30.12.2023

ŚNIADANIE: Płatki owsiane - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb baltonowski - 100g, Serek wiejski – 200g, Pomidor - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

OBIAD: Zupa ziemniaczana z pomidorami: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 37,5g, Koper - 1g, Koncentrat pomidorowy 30% - 20g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka ziemniaczana - 5g, sól, pieprz czarny – po 0,5g

Duszony filet drobiowy w sosie ziołowym: Pierś z kurczaka - 110g, Mąka pszenna - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie - po 0,5-1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Bukiet warzyw (brokuł, kalafior, marchew) gotowanych w wodzie – 150g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Kielbasa tatrzańska – 60g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g, Jabłko pieczone – 150g

KOLACJA II: Jogurt naturalny- 150 g

31.12.2023

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski – 100g, Polędwica miodowa – 60g, Pomidor - 100g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, Cukier - 5g

OBIAD: Zupa brokułowa z ziemniakami: Brokuł mrożony - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

Gulasz wieprzowy: Łopatką wieprzową 140 g, marchew 12 g, por 12 g, seler korzeniowy 12 g, groszek zielony 7 g, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy- po 1 g, mąka pszenna 10 g, pomidory w puszcze 15 g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Marchewka gotowana w wodzie – 150g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Pierś z kurczaka gotowana- 100 g, banan 120 g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

Pasta warzywna: Marchew – 65g, Seler korzeniowy – 25g, Pietruszka korzeń – 25g, Sól, pieprz czarny – po 1g, Olej rzepakowy – 3,5g, Natka pietruszki – 0,6g

KOLACJA II: Ciasto kakaowe- 40 g

01.01.2024

ŚNIADANIE: Płatki owsiane - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb baltonowski - 100g, , Pomidor - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

Twarożek z koperkiem: Twaróg półtłusty - 100g, Jogurt naturalny – 6,8g, Koper - 4g, Sól, pieprz czarny - po 1g

OBIAD: Zupa pomidorowa z ryżem: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ryż biały – 20g, Koper - 1g, Koncentrat pomidorowy 30% - 30g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g, sól, pieprz czarny – po 1g

Duszony filet drobiowy w sosie kremowym: Pierś z kurczaka - 140g, Marchew - 20g, Por – 30g, Śmietana 18% - 40g, Mąka pszenna - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, kurkuma mielona - po 0,5-1g, Kasza jęczmienna gotowana - 150g, **Buraki gotowane w wodzie – 150g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Polędwica sopocka- 60 g, Jabłko pieczone- 150 g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

KOLACJA II: Wafle ryżowe- 50 g

02.01.2024

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Szynka wiejska – 60g, Pomidor - 100g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, Cukier - 5g

OBIAD: *Barszcz ukraiński*: Burak czerwony - 100g, Kapusta biała – 50g, Fasola biała – 37,5g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

Bitka wieprzowa duszona w sosie*:** Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 25g, Seler korzeniowy - 15g, Koncentrat pomidorowy 30% - 10g, Mąka pszenna - 10g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy - po 0,5-1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, ***Szpinak gotowany w wodzie – 150g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Twaróg półtłusty – 60g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

***Pasta z marchewki*:** Marchewka gotowana w wodzie - 80g, Sezam mielony – 2g, Marchew – 20g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie – po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 5g

KOLACJA II: Banan - 120g