

JADŁOSPIS 20.12-26.12.2023/ DIETA PODSTAWOWA

P	20.12.2023	21.12.2023	22.12.2023	23.12.2023	24.12.2023	25.12.2023	26.12.2023
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku (1), chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), kielbasa biała na ciepło (1,2,7,8,10), ćwikła z chrzanem, jabłko, herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), sałata wędliną (1,3,7,8,10), mandarynki, herbata	Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), twarożek z rzodkiewką (1), sałata, banan, herbata	Kasza gryczana na mleku (1), chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), parówki (1,3), keczup, pomidor, sałata, herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), pasztet, warzywny (2), mandarynki, bułka drożdżowa (1,2,3), sałata, kakao na mleku (1)	Płatki owsiane na mleku (1,3), chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), schab pieczony, chrzan, sałata, ogórek konserwowy, herbata	Chleb żytni i pszeniczny (1), masło (1), sałata jajko gotowane na twardo (2), polędwica (1,3,7,8,10) rzodkiewka, kawa zbożowa na mleku (1,3)
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami (1,3,7,10), gotowana kasza jaglana, duszony schab w sosie pomidorowym (3,7), surówka z czerwonej kapusty (1,2), kompot	Zupa porowa (1,3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, gotowane pulpety w sosie koperkowym (2,3,7), surówka z buraków, kompot	Zupa dyniowa z zacierkami (1,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, ryba pieczona w sosie pomidorowym (6,7), surówka z kiszonej kapusty, kompot	Zupa koperkowa (1,3,7,10), kasza jęczmienna gotowana (3), duszony filet drobiowy w sosie szpinakowym (3), marchewka z groszkiem gotowana w wodzie, kompot	Barszcz czerwony (3,7,10), dorsz smażony (2,3,6) ziemniaki, warzywa po grecku, kompot	Zupa kapuśniak (7,10) pieczeń rzymska, ziemniaki, buraczki zasmażane (1), kompot	Rosół z makaronem (2,3,7), schab ze śliwką pieczony, kasza gryczana, marchewka zasmażana (1), kompot
Kolacja I	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), sałata, pomidor, pasta rybna (6), herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), sałata, jajko gotowane na twardo (2), sałatka z makaronem i brokułem (3), herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), sałata, pasztet warzywny (2), herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), wędliną (1,3,7,8,10), sałata, sałatka grecka (1), herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), sałata, jajko gotowane na twardo (2), sałatka jarzynowa (7), herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), sałata, papryka, sałatka śledziowa (1,6,7), herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), sałata, ogórek kiszony, pasztet mięsny (2,3), herbata
K II	Kefir naturalny (1)	Jogurt naturalny (1)	Ciasto drożdżowe (3)	Jabłko	Pomarańcza	Ciasto kakaowe	Mandarynki
Wartość odżywcza i energetyczna	Energia - 2466 kcal, B - 110g, T - 92,7g, W - 302g, C - 62,4g, Błonnik - 27,5g, NKT - 35,7 g, sól- 5,2 g	Energia - 2002 kcal, B - 98,1g, T - 52,7g, W - 290g, C - 59,3g, Błonnik - 32,3g, NKT - 17,8 g, sól- 4,2 g	Energia - 2411 kcal, B - 112g, T - 54,1g, W - 377g, C - 58,6g, Błonnik - 41g, NKT - 19,1 g, sól- 5,4 g	Energia - 2156 kcal, B - 93,4g, T - 82,8g, W - 273g, C - 54,5g, Błonnik - 35,5g, NKT - 24,7 g, sól- 4,8 g	Energia - 2433 kcal, B - 103,3g, T - 91g, W - 311g, C - 70g, Błonnik - 32,6g, NKT - 31,8 g, sól-4 g	Energia - 2366 kcal, B - 117g, T - 66,5g, W - 331g, C - 53g, Błonnik - 29,7g, NKT - 19 g, sól- 4,8 g	Energia - 1997 kcal, B - 85,2g, T - 69,3g, W - 265g, C - 56,4g, Błonnik - 31,2g, NKT - 21,4 g, sól- 4,3 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. 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 PODSTAWOWA

20.12.2023

ŚNIADANIE: Kasza jaglana - 30g, Mleko krowie 2% -300 ml, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Kiełbasa biała - 120g, Masło - 10g, Jabłko - 150g, Ćwikła z chrzanem - 35g, Herbata czarna - 2g, 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

Schab duszony w sosie pomidorowym: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew mrożona - 10g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 15g, Koncentrat pomidorowy 30% - 10g, Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 1g, Kasza jaglana gotowana - 150g

Surówka z kapusty czerwonej: Kapusta czerwona - 100g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, Por - 3g, Kukurydza z puszki - 10g, Jogurt naturalny - 2,5g, Majonez - 1g, 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 - 5g

Pasta rybna: Morszczuk świeży - 75g, Passata pomidorowa - 7,5g, Ryż biały - 15g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 3,75g

KOLACJA II: Kefir naturalny 2% - 200g

21.12.2023

ŚNIADANIE: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Szynka konserwowa - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g, mandarynki - 240g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

OBIAD: Zupa porowa: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 113g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

Gotowane pulpety w sosie koperkowym: Łopátka wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 15g, Seler korzeniowy - 10g, Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g

Surówka z buraków: Buraki - 150g, Kwasek cytrynowy - 1g, Cukier- 1,25g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajko ugotowane na twardo - 50g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

Salátka z makaronem i brokułem: Makaron pełnoziarnisty świderki - 35g, Brokuł mrożony - 50g, Kukurydza w puszcze - 20g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy - 3g

KOLACJA II: Jogurt naturalny - 150g

22.12.2023

ŚNIADANIE: Kasza jęczmienna - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Banan - 120g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

Twarózek z rzodkiewką: Twaróg półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 10g, Rzodkiewka - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g

OBIAD: Zupa dyniowa z zacierkami: Dynia mrożona – 12,5g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak - 25g, Zacierka – 20g, Koper - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka ziemniaczana - 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 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Surówka z kapusty kiszonej:** Kapusta kiszona - 110g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Pieprz czarny - 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, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

Paszтет warzywny: Soczewica czerwona - 100g, Marchew - 33g, Kasza jaglana - 16g, Jaja- 6 g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 6g

KOLACJA II: Ciasto drożdżowe - 40g

23.12.2023

ŚNIADANIE: Kasza gryczana - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Parówka drobiowa – 100g, Ketchup – 10g, Pomidor - 100g, 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

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 1g, Kasza jęczmienna gotowana - 150g, **Marchewka z groszkiem gotowana 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 - 5g

Salatka grecka: Sałata lodowa - 10g, Ogórek świeży - 30g, Pomidor - 30g, Papryka czerwona - 30g, Ser feta - 20g, Oliwki zielone lub czarne marynowane - 10g, Pieprz czarny, oregano suszone - po 1g, Olej rzepakowy - 10g

KOLACJA II: Jabłko - 150g

24.12.2023

ŚNIADANIE:, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Paszтет warzywny: Soczewica czerwona - 10g, Marchew - 33g, Kasza jaglana - 16g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-g, Olej rzepakowy - 6g, Jajko- 6 g, mandarynki 2 sztuki, bułka drożdżowa 1 sztuka, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, Cukier - 5g

OBIAD: Barszcz czerwony z ziemniakami: Burak czerwony - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 62,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

Ryba smażona: Dorsz 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, Jajko ugotowane na twardo – 50g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

Salatka jarzynowa: Marchew - 12,5g, Marchew mrożona - 55g, Pietruszka korzeń - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Ziemniak - 6g, Groszek konserwowy - 7g, Kukurydza w puszcze - 7g Ogórek kiszony - 3g, Jabłko - 3g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy - 2g

KOLACJA II: Pomarańcza - 240g

25.12.2023

ŚNIADANIE: Płatki owsiane – 3g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek konserwowy - 100g, Herbata czarna – 2g, Cukier - 5g , schab pieczony 60 g, chrzan 10 g

OBIAD: Zupa kapuśniak Kapusta kiszona - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 62,5g, Koper - 1g

Pieczona pieczeń rzymska: Łopatką wieprzową bez kości - 140g, Bułka tarta – 4g, Jajko - 7g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Buraki zasmażane:** burak gotowany 150 g, masło 3 g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Sałatka śledziowa- 150 g, Papryka czerwona – 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

KOLACJA II: Ciasto kakaowe- 60 g

26.12.2023

ŚNIADANIE: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajko gotowane na twardo – 50g, polędwica sopočka 30 g, Rzodkiewka - 100g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, Cukier - 5g

OBIAD: Rosół z makaronem: Makaron pszenny - 15g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Natka pietruszki - 1g

Schab ze śliwką pieczony: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 15g, Marchew mrożona - 10g, Mąka pszenna - 15g, Śliwka suszona- 7 g Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5 g, Kasza gryczana gotowana-150 g **Marchewka zasmażana:** Marchew- 100 g, Masło- 2 g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek kiszony – 100g, Pasztet mięsny- 130 g Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

KOLACJA II: Mandarynka - 120g

JADŁOSPIS 20.12-26.12.2023/ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW („cukrzycowa”)

	20.11.2023	21.11.2023	22.12.2023	23.12.2023	24.12.2023	25.12.2023	26.12.2023
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku (1), chleb żytni razowy (3), masło (1), kiełbasa biała na ciepło (1,2,7,8,10), ćwikła z chrzanem, jabłko, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata wędlina (1,3,7,8,10), mandarynki, herbata	Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb żytni razowy (3), masło (1), twaróg z rzodkiewką (1), sałata, ogórek, herbata	Kasza gryczana na mleku (1), chleb żytni razowy (3), masło (1), parówki (1,3), keczup, pomidor, sałata, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), ser żółty (1), pasztet warzywny (2), mandarynki, bułka drożdżowa (1,2,3), kakao na mleku (1)	Płatki owsiane na mleku (1,3), chleb żytni razowy (3), masło (1), schab pieczony, chrzan, sałata, ogórek konserwowy, herbata	Chleb żytni razowy (1), masło (1), sałata jajko gotowane na twardo (2), polędwica (1,3,7,8,10), rzodkiewka, kawa zbożowa na mleku (1,3)
Śniadanie II	Sok pomidorowy	Koktajl owocowy (1)	Chleb żytni razowy (3), polędwica sopocka (8)	Chleb razowy (3), ser żółty (1)	Koktajl owocowy (1)	Chleb żytni razowy (3), wędlina (8)	Koktajl owocowy (1)
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami (1,3,7,10), kasza gryczana gotowana, duszony schab w sosie pomidorowym (3,7), surówka z białej kapusty (1,2), kompot	Zupa porowa (1,3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, gotowane pulpety w sosie koperkowym (2,3,7), surówka z buraków, kompot	Zupa dyniowa z zacierkami (1,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, ryba pieczona w sosie pomidorowym (6,7), surówka z kiszanej kapusty, kompot	Zupa koperkowa (1,3,7,10), kasza jęczmienna gotowana (3), duszony filet drobiowy w sosie szpinakowym (3), surówka z marchewki i jabłka (1), kompot	Barszcz czerwony (3,7,10), dorsz smażony (2,3,6) ziemniaki, warzywa po grecku, kompot	Zupa kapuśniak (7,10) pieczeń rzymska, ziemniaki, buraczki zasmażane (1), kompot	Rosół z makaronem (2,3,7), schab ze śliwką pieczony, kasza gryczana, marchewka zasmażana (1), kompot

Kolacja I	Cheb żytni razowy (3), masło (1), sałata, pomidor, pasta rybna (6), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, jajko gotowane na twardo (2), sałatka z makaronem i brokułem (3), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, pasztet warzywny (2), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), wędlina (1,3,7,8,10), sałata, sałatka grecka (1), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, jajko gotowane na twardo (2), sałatka jarzynowa (7), herbata	Cheb żytni razowy (3), masło (1), sałata, papryka, sałatka śledziowa (1,6,7), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, ogórek kiszony, pasztet mięsny (2,3), herbata
K II	Kefir naturalny (1)	Jogurt naturalny (1)	Serek wiejski (3)	Sok pomidorowy	Kefir 2%tł. (1)	Sok pomidorowy	Mandarynka+ Jogurt naturalny (1)
Wartość odżywcza i energetyczna	Energia - 2474 kcal, B - 111g, T - 92,9 g, W - 310g, C - 60,2 g, Błonnik - 33,6g, NKT - 35,6g, sól- 5,2 g	Energia - 1926 kcal, B - 99,5g, T - 54,3g, W - 273g, C - 40,2 g, Błonnik - 32,7g, NKT - 16,8 g, sól- 4,2 g	Energia - 2100 kcal, B - 131g, T - 51,1 g, W - 291g, C - 33,7g, Błonnik - 37,6g, NKT - 18,4 g, sól-5,4 g	Energia - 2151 kcal, B - 101 g, T - 91,3g, W - 249g, C - 45 g, Błonnik - 34,9 g, NKT - 26,8 g, sól- 4,8 g	Energia - 2459 kcal, B - 112g, T - 98g, W - 299 g, C - 44,6g, Błonnik - 31,3 g, NKT - 20,1 g, sól-4 g	Energia - 2116 kcal, B - 119g, T - 54,8 g, W - 301g, C - 51,1g, Błonnik - 36,1g, NKT - 18,8 g, sól-4,8 g	Energia - 2059 kcal, B - 93,6g, T - 67g, W - 265g, C - 41,4g, Błonnik - 33,7 g, NKT - 23,6 g, sól- 4,3 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 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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZWAJALNYCH WĘGLWODANÓW

20.12.2023

ŚNIADANIE: Kasza jaglana - 30g, Mleko krowie 2% -300 ml, Chleb żytni razowy- 100g, Kiełbasa biała - 120g, Masło - 10g, Jabłko - 150g, Ćwikła z chrzanem - 35g, Herbata czarna - 2g,

ŚNIADANIE II: Sok pomidorowy 330 ml

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

Schab duszony w sosie pomidorowym: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew mrożona - 10g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 15g, Koncentrat pomidorowy 30% - 10g, Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 1g, Kasza gryczana gotowana - 150g

Surówka z białej czerwonej: Kapusta biała - 100g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, Por - 3g, Kukurydza z puszki - 10g, Jogurt naturalny - 2,5g, Majonez - 1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

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

Pasta rybna: Morszczuk świeży - 75g, Passata pomidorowa - 7,5g, Ryż biały - 15g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 3,75g

KOLACJA II: Kefir naturalny 2% - 200g

21.12.2023

ŚNIADANIE: Chleb żytni razowy- 100g, Szynka konserwowa - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g, Mandarynki - 240g, Herbata czarna - 2g,

ŚNIADANIE II: Koktajl owocowy 200 ml

OBIAD: Zupa porowa: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 113g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g
Gotowane pulpety w sosie koperkowym: Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 15g, Seler korzeniowy - 10g, Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g
Surówka z buraków: Buraki - 150g, Kwasek cytrynowy - 1g, Cukier- 1,25g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

KOLACJA: Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajko ugotowane na twardo - 50g, Herbata czarna - 2g,
Salatka z makaronem i brokulem: Makaron pełnoziarnisty świderki - 35g, Brokuł mrożony - 50g, Kukurydza w puszcze - 20g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy - 3g

KOLACJA II: Jogurt naturalny - 150g

22.12.2023

ŚNIADANIE: Kasza jęczmienna - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek- 100g, Herbata czarna - 2g,
Twaróg z rzodkiewką: Twaróg półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 10g, Rzodkiewka - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g

ŚNIADANIE II: Chleb żytni razowy 30 g, polędwica sopocka 30 g
OBIAD: Zupa dyniowa z zacierkami: Dynia mrożona – 12,5g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak - 25g, Zacierka – 20g, Koper - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka ziemniaczana - 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 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Surówka z kapusty kiszanej:** Kapusta kiszona - 110g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Pieprz czarny - 1g, Cukier - 1,25g Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

KOLACJA: Chleb żytni razowy- 100g Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Herbata czarna - 2g,
Pasztet warzywny: Soczewica czerwona - 100g, Marchew - 33g, Kasza jaglana - 16g, Jaja- 6 g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 6g

KOLACJA II: Serek wiejski 200 g

23.12.2023

ŚNIADANIE: Kasza gryczana - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Parówka drobiowa – 100g, Ketchup – 10g, Pomidor - 100g, Herbata czarna - 2g,

ŚNIADANIE II: Chleb razowy 30 g, ser żółty 30 g

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
Duszony filet 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 1g, Kasza jęczmienna gotowana - 150g, **Surówka z marchewki i jabłka:** marchewka 125 g, jabłko 15 g, kwasek cytrynowy 1 g, jogurt naturalny 4,4 g, sól 1 g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

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

Salatka grecka: Sałata lodowa - 10g, Ogórek świeży - 30g, Pomidor - 30g, Papryka czerwona - 30g, Ser feta - 20g, Oliwki zielone lub czarne marynowane - 10g, Pieprz czarny, oregano suszone - po 1g, Olej rzepakowy - 10g

KOLACJA II: Sok pomidorowy 330 ml

24.12.2023

ŚNIADANIE:, Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Paszтет warzywny: Soczewica czerwona - 10g, Marchew - 33g, Kasza jaglana - 16g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-g, Olej rzepakowy - 6g, Jajko- 6 g mandarynki 2 sztuki, bułka drożdżowa 1 sztuka, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml,

ŚNIADANIE II: Koktajl owocowy 200 ml

OBIAD: Barszcz czerwony z ziemniakami: Burak czerwony - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 62,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

Ryba smażona: Dorsz 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,

KOLACJA: Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajko ugotowane na twardo – 50g, Herbata czarna - 2g,

Salatka jarzynowa: Marchew - 12,5g, Marchew mrożona - 55g, Pietruszka korzeń - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Ziemniak - 6g, Groszek konserwowy - 7g, Kukurydza w puszcze - 7g Ogórek kiszony - 3g, Jabłko - 3g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy - 2g

KOLACJA II: Kefir 2%tł. 200 ml

25.12.2023

ŚNIADANIE:, Płatki owsiane – 3g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek konserwowy - 100g, Herbata czarna – 2g, schab pieczony 60 g, chrzan 10 g

ŚNIADANIE II: Chleb razowy 30 g, kielbasa tatrzańska 30 g,

OBIAD: Zupa kapuśniak Kapusta kiszona - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 62,5g, Koper - 1g

Pieczona pieczeń rzymska: Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta – 4g, Jajko - 7g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Buraki zasmażane:** burak gotowany 150 g, masło 3 g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

KOLACJA: Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Salatka śledziowa- 150g, Papryka czerwona – 100g, Herbata czarna - 2g

KOLACJA II: Sok pomidorowy 330 ml

26.12.2023

ŚNIADANIE: Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajko gotowane na twardo – 50g, Polędwica sopocka- 30 g, Rzodkiewka - 100g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml

ŚNIADANIE II: Koktajl owocowy 200 ml

OBIAD: Rosół z makaronem: Makaron pszenny - 15g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Natka pietruszki - 1g

Schab ze śliwką pieczony: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 15g, Marchew mrożona - 10g, Mąka pszenna - 15g, Śliwka suszona- 7 g Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5 g, Kasza gryczana gotowana-150 g

Marchewka zasmażana: Marchew- 100 g, Masło- 2 g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

KOLACJA: Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek kiszony – 100g, Pasztet mięsny- 130 g Herbata czarna - 2g

KOLACJA II: Jogurt naturalny 150 g, mandarynka 1 sztuka

JADŁOSPIS 20.12-26.12.2023/ DIETA ŁATWOSTRAWNA

20.12.2023	21.12.2023	22.12.2023	23.12.2023	24.12.2023	25.12.2023	26.12.2023
Kasza kukurydziana na mleku (1), chleb pszenny (3), masło (1), parówki (1,3), keczup, jabłko pieczone, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata wędliną (1,3,7,8,10), pomidor, herbata	Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb pszenny (3), masło (1), twaróg z koperkiem (1), sałata, banan, herbata	Kasza gryczana na mleku (1), chleb pszenny (3), masło (1), parówki (1,3), keczup, pomidor, sałata, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), pasztet warzywny (2), banan, bułka drożdżowa (1,2,3) sałata, kakao na mleku (1)	Płatki owsiane na mleku (1,3), chleb pszenny (3), masło (1), schab pieczony, ćwikła, pomidor, sałata, herbata	Chleb pszenny (1), masło (1), sałata polędwica (1,3,7,8,10), ser biały (1), pomidor, kawa zbożowa na mleku (1,3)
Zupa brokułowa z ziemniakami (1,3,7,10), gotowana kasza jaglana, duszony schab w sosie pomidorowym (3,7), buraki gotowane w wodzie, kompot	Zupa porowa (1,3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, gotowane pulpety w sosie koperkowym (2,3,7), kalafior gotowany w wodzie, kompot	Zupa dyniowa z zacierkami (1,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, ryba pieczona w sosie pomidorowym (6,7), szpinak gotowany, kompot	Zupa koperkowa (1,3,7,10), kasza jęczmienna gotowana (3), duszony filet drobiowy w sosie szpinakowym (3), marchewka z groszkiem gotowana w wodzie, kompot	Barszcz czerwony (3,7,10), dorsz pieczony (6) ziemniaki, warzywa po grecku, kompot	Zupa szpinakowa z ryżem (1,3,7,10), pieczeń rzymska, ziemniaki, buraczki gotowane, kompot	Rosół z makaronem (2,3,7), schab pieczony, ziemniaki gotowane, marchewka gotowana, kompot
Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, pomidor, pasta rybna (6), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, ser biały twarogowy (1), sałatka z makaronem i brokułem (3), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pasztet warzywny (2), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), wędliną (1,3,7,8,10), sałata, sałatka grecka (1), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, wędliną (1,3,7,8,10), sałatka jarzynowa dietetyczna (7), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pomidor, pasta rybna (6), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pomidor, pasztet mięsny (2,3), herbata
Kefir naturalny (1)	Jogurt naturalny (1)	Ciasto drożdżowe (3)	Jabłko pieczone	Banan	Ciasto kakaowe	Jabłko pieczone
Energia - 2572 kcal, B - 112g, T - 93,8g, W - 323g, C - 38,5g, Błonnik - 25,2g, NKT - 37,2g, sól- 5,2 g	Energia - 1982 kcal, B - 103g, T - 58,6g, W - 265g, C - 27,9g, Błonnik - 26g, NKT - 22,6 g, sól- 4,2 g	Energia - 2338 kcal, B - 113g, T - 48g, W - 372g, C - 48,4g, Błonnik - 37,7g, NKT - 18 g, sól- 5,4 g	Energia - 2255 kcal, B - 92,5g, T - 84g, W - 297g, C - 35,4g, Błonnik - 33,3g, NKT - 26,1 g, sól- 5,2 g	Energia - 2187 kcal, B - 100,1g, T - 74,9g, W - 288g, C - 58,1g, Błonnik - 24,4g, NKT - 24,1 g, sól-4 g	Energia - 2282 kcal, B - 120g, T - 49,4g, W - 346g, C - 59,9g, Błonnik - 26,6g, NKT - 19 g, sól- 4,3 g	Energia - 2006 kcal, B - 82,8g, T - 62,9g, W - 285g, C - 43,5g, Błonnik - 31,1g, NKT - 22,5 g, sól- 4,3 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. ORZECZY (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

20.12.2023

ŚNIADANIE: Kasza jaglana - 30g, Mleko krowie 2% -300 ml, Chleb baltonowski - 100g, Parówki - 120g, Masło - 10g, Jabłko pieczone - 150g, Ketchup - 10g, Herbata czarna - 2g, 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

Schab duszony w sosie pomidorowym: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew mrożona - 10g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 15g, Koncentrat pomidorowy 30% - 15g, Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 1g, Kasza jaglana 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 rybna: Morszczuk świeży - 65g, Passata pomidorowa - 10g, Ryż biały - 20g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 3,75g

KOLACJA II: Kefir naturalny 2% - 200g

21.12.2023

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Szynka konserwowa - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g, Pomidor - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

OBIAD: *Zupa porowa:* Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 113g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

Gotowane pulpety w sosie koperkowym: Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 15g, Seler korzeniowy - 10g, Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g

Kalafior gotowany w wodzie – 150g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ser biały- 60 g Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

Salatka z makaronem i brokułem: Makaron pełnoziarnisty świderki - 40g, Brokuł mrożony - 50g, Kukurydza w puszcze - 20g, Groszek w puszcze – 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy - 3g

KOLACJA II: Jogurt naturalny - 150g

22.12.2023

ŚNIADANIE: Kasza jęczmienna - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Banan - 120g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

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

OBIAD: Zupa dyniowa z zacierkami: Dynia mrożona – 12,5g, Marchew – 12,5g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak - 25g, Zacierka – 20g, Koper - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka ziemniaczana - 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 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Szpinak gotowany – 150g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

Paszтет warzywny: Soczewica czerwona - 100g, Marchew - 33g, Kasza jaglana - 16g, Jaja- 6 g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 6g

KOLACJA II: Ciasto drożdżowe - 40g

23.12.2023

ŚNIADANIE: Kasza gryczana - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Parówka drobiowa – 100g, Ketchup – 10g, Pomidor - 100g, 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

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 1g, Kasza jęczmienna gotowana - 150g, **Marchewka z groszkiem gotowana 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 - 5g

Salatka grecka: Sałata lodowa - 10g, Pomidor - 30g, Ser feta - 20g, Oliwki zielone lub czarne marynowane - 6g, Pieprz czarny, oregano suszone - po 1g, Olej rzepakowy - 5g

KOLACJA II: Jabłko pieczone - 150g

24.12.2023

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Paszтет warzywny: Soczewica czerwona - 10g, Marchew - 33g, Kasza jaglana - 16g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-g, Olej rzepakowy - 6g, Jajko- 6 g, banan 120 g, bułka drożdżowa 1 sztuka, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, Cukier - 5g

OBIAD: Barszcz czerwony z ziemniakami: Burak czerwony - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 62,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

Ryba pieczona: Dorsz świeży - 140g, Sól, pieprz czarny, zioła - 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, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Kielbasa tatrzańska – 60g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

Salatka jarzynowa dietetyczna: Marchew - 17,5g, Marchew mrożona - 55g, Pietruszka korzeń - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Ziemniak - 6g, Groszek konserwowy - 7g, Kukurydza w puszcze - 7g
Jabłko - 3g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy - 2g

KOLACJA II: Banan - 120g

25.12.2023

ŚNIADANIE: Płatki owsiane – 3g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb bałtonowski - 100g, Masło - 10g, schab pieczony 60 g, ćwikła 10 g, pomidor 100 g, Sałata masłowa - 5g, Herbata czarna – 2g, Cukier - 5g

OBIAD: Zupa szpinakowa z ryżem: Szpinak mrożony – 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 113g, Ryż biały – 30g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

Pieczona pieczeń rzymska: Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta – 4g, Jajko - 7g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Buraki gotowane w wodzie- 150 g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb bałtonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, **Pasta rybna:** Morszczuk świeży - 65g, Passata pomidorowa - 10g, Ryż biały - 20g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 3,75g, Pomidor – 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

KOLACJA II: Ciasto kakaowe- 60 g

26.12.2023

ŚNIADANIE: Chleb bałtonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Polędwica sopocka – 30g, Ser biały- 30 g, Pomidor - 100g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, Cukier - 5g

OBIAD: Rosół z makaronem: Makaron pszenny - 15g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Natka pietruszki - 1g

Schab pieczony: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 15g, Marchew mrożona - 10g, Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5 g, Ziemniaki gotowane- 200 g **Marchewka gotowana- 150 g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb bałtonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Pomidor – 100g, Pasztet mięsny- 130 g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

KOLACJA II: Jabłko pieczone - 150g

JADŁOSPIS 20.12-26.12.2023/ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU („wątrobowa/trzustkowa”)

20.12.2023	21.12.2023	22.12.2023	23.12.2023	24.12.2023	25.12.2023	26.12.2023
Kasza kukurydziana na mleku (1), chleb pszenny (3), tofu naturalne (8), miód, banan, herbata	Chleb pszenny (3), sałata wędlina (1,3,7,8,10), pomidor, herbata	Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb pszenny (3), twarożek z koperkiem (1), sałata, banan, herbata	Kasza gryczana na mleku (1), chleb pszenny (3), parówki (1,3), keczup, pomidor, sałata, herbata	Chleb pszenny (3), pasztet warzywny (2), banan, bułka drożdżowa (1,2,3) kakao na mleku (1)	Płatki owsiane na mleku (1,3), chleb pszenny (3), schab pieczony, ćwikła, pomidor, sałata, herbata	Chleb pszenny (1), sałata polędwica (1,3,7,8,10), ser biały (1), pomidor, kawa zbożowa na mleku (1,3)
Zupa brokułowa z ziemniakami (1,3,7,10), gotowana kasza jaglana, duszony schab w sosie pomidorowym (3,7), buraki gotowane w wodzie, kompot	Zupa porowa (1,3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, gotowane pulpety w sosie koperkowym (2,3,7), dynia duszona, kompot	Zupa dyniowa z zacierkami (1,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, ryba pieczona w sosie pomidorowym (6,7), szpinak gotowany, kompot	Zupa koperkowa (1,3,7,10), kasza jęczmienna gotowana (3), duszony filet drobiowy w sosie szpinakowym (3), marchewka z groszkiem gotowana w wodzie, kompot	Barszcz czerwony (3,7,10), dorsz pieczony (6) ziemniaki, warzywa po grecku, kompot	Zupa szpinakowa z ryżem (1,3,7,10), pieczeń rzymska, ziemniaki, buraczki gotowane, kompot	Rosół z makaronem (2,3,7), schab pieczony, ziemniaki gotowane, marchewka gotowana, kompot
Chleb żytni i pszenny (3), pomidor, pasta rybna (6), herbata	Chleb pszenny (3), wędlina, sałatka z makaronem i brokułem (3), herbata	Chleb pszenny (3), pasztet warzywny (2), herbata	Chleb pszenny (3), wędlina (1,3,7,8,10), sałata, sałatka grecka (1), herbata	Chleb pszenny (3), sałata, wędlina (1,3,7,8,10), sałatka jarzynowa dietetyczna (7), herbata	Chleb pszenny (3), sałata, pomidor, pasta rybna (6), herbata	Chleb pszenny (3), sałata, pomidor, pasztet mięsny (2,3), herbata
Kefir naturalny (1)	Jogurt naturalny (1)	Ciasto drożdżowe (3)	Jabłko pieczone	Wafle ryżowe	Ciasto kakaowe	Jabłko pieczone
Energia - 2021 kcal, B - 101g, T - 51,4g, W - 291g, C - 38,5g, Błonnik - 24,9 g, NKT - 13,6 g, sól- 4,8 g	Energia - 1977 kcal, B - 99,3 g, T - 42,6g, W - 301g, C - 26,8g, Błonnik - 26,1 g, NKT - 5,96 g, sól- 4,2 g	Energia - 2195 kcal, B - 113g, T - 31,7g, W - 372g, C - 48,4g, Błonnik - 37,7g, NKT - 7,92 g, sól- 5,4 g	Energia - 2035 kcal, B - 94,8 g, T - 57,8 g, W - 297g, C - 35,4g, Błonnik - 33,3g, NKT - 16 g, sól- 5,2 g	Energia - 2185 kcal, B - 103 g, T - 56g, W - 324 g, C - 55,4 g, Błonnik - 23,2g, NKT - 11,5 g, sól-5 g	Energia - 1908 kcal, B - 97,3 g, T - 34,5g, W - 319g, C - 71,5 g, Błonnik - 29,3 g, NKT - 8,01 g, sól- 4,3 g	Energia - 2052 kcal, B - 122 g, T - 44,5 g, W - 286g, C - 44,3g, Błonnik - 28,6 g, NKT - 12,7 g, sól- 4,3 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 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

20.12.2023

ŚNIADANIE: Kasza jaglana - 30g, Mleko krowie 2% -300 ml, Chleb baltonowski - 100g, Tofu- 60 g, miód 25 g, banan 120 g, Herbata czarna - 2g, 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

Schab duszony w sosie pomidorowym: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew mrożona - 10g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 15g, Koncentrat pomidorowy 30% - 15g, Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 1g, Kasza jaglana gotowana - 150g

Buraki gotowane w wodzie – 150g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

Pasta rybna: Morszczuk świeży - 65g, Passata pomidorowa - 10g, Ryż biały - 20g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 3,75g

KOLACJA II: Kefir naturalny 2% - 200g

21.12.2023

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Szynka konserwowa - 60g, , Sałata masłowa – 5g, Pomidor - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

OBIAD: *Zupa porowa:* Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 113g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

Gotowane pulpety w sosie koperkowym: Łopatką wieprzową bez kości - 140g, Bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 15g, Seler korzeniowy - 10g, Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g

Dynia duszona – 150g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Sałata masłowa - 5g, Jajko ugotowane na twardo - 50g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

Sałatka z makaronem i brokułem: Makaron pełnoziarnisty świderki - 40g, Brokuł mrożony - 50g, Kukurydza w puszcze - 20g, Groszek w puszcze – 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy - 3g

KOLACJA II: Jogurt naturalny - 150g

22.12.2023

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

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

OBIAD: *Zupa dyniowa z zacierkami:* Dynia mrożona – 12,5g, Marchew – 12,5g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak - 25g, Zacierka – 20g, Koper - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka ziemniaczana - 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 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Szpinak gotowany – 150g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb bałtonowski - 60g, , Sałata masłowa - 5g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

Paszтет warzywny: Soczewica czerwona - 100g, Marchew - 33g, Kasza jaglana - 16g, Jaja- 6 g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 6g

KOLACJA II: Ciasto drożdżowe - 40g

23.12.2023

ŚNIADANIE: Kasza gryczana - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb bałtonowski - 100g, Sałata masłowa - 5g, Parówka drobiowa – 100g, Ketchup – 10g, Pomidor - 100g, 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

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 1g, Kasza jęczmienna gotowana - 150g, **Marchewka z groszkiem gotowana w wodzie – 150g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb bałtonowski - 100g, , Sałata masłowa - 5g, polędwica miodowa – 60g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

Salatka grecka: Sałata lodowa - 10g, Pomidor - 30g, Ser biały - 30g, Oliwki zielone lub czarne marynowane - 6g, Pieprz czarny, oregano suszone - po 1g, Olej rzepakowy - 5g

KOLACJA II: Jabłko pieczone - 150g

24.12.2023

ŚNIADANIE: Chleb bałtonowski - 100g, Sałata masłowa - 5g, Paszтет warzywny: Soczewica czerwona - 10g, Marchew - 33g, Kasza jaglana - 16g , Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-g, Olej rzepakowy - 6g, Jajko- 6 g, banan 120 g, bułka drożdżowa 1 sztuka, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, Cukier - 5g

OBIAD: Barszcz czerwony z ziemniakami: Burak czerwony - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 62,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

Ryba pieczona: Dorsz świeży - 140g, Sól, pieprz czarny, zioła - 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 bałtonowski - 100g, Sałata masłowa - 5g, Kielbasa tatrzańska – 60g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

Salatka jarzynowa dietetyczna: Marchew - 17,5g, Marchew mrożona - 55g, Pietruszka korzeń - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Ziemniak - 6g, Groszek konserwowy - 7g, Kukurydza w puszcze - 7g
Jabłko - 3g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy - 2g

KOLACJA II: Banan - 120g

25.12.2023

ŚNIADANIE: Płatki owsiane – 3g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb bałtonowski - 100g, schab pieczony 60 g, ćwikła 10 g, pomidor 100 g, Sałata masłowa - 5g, Herbata czarna – 2g, Cukier - 5g

OBIAD: Zupa szpinakowa z ryżem: Szpinak mrożony – 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 113g, Ryż biały – 30g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

Pieczona pieczeń rzymska: Łopátka wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta – 4g, Jajko - 7g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Buraki gotowane w wodzie- 150 g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Sałata masłowa - 5g, **Pasta rybna:** Morszczuk świeży - 65g, Passata pomidorowa - 10g, Ryż biały - 20g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 3,75g, Pomidor – 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

KOLACJA II: Ciasto kakaowe- 60 g

26.12.2023

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Sałata masłowa - 5g, Polędwica – 30g, Ser biały- 30 g, Pomidor - 100g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, Cukier - 5g

OBIAD: Rosół z makaronem: Makaron pszenny - 15g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Natka pietruszki - 1g

Schab pieczony: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 15g, Marchew mrożona - 10g, Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5 g, Ziemniaki gotowane- 200 g, **Marchewka gotowana- 150 g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Sałata masłowa - 5g, Pomidor- 100 g, Pasztet mięsny- 130 g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

KOLACJA II: Jabłko pieczone- 150 g