

JADŁOSPIS 03.01-09.01.2024/ DIETA PODSTAWOWA

JADŁOSPIS 1-7 DZIEŃ/ DIETA PODSTAWOWA							
	2024-01-03	2024-01-04	2024-01-05	2024-01-06	2024-01-07	2024-01-08	2024-01-09
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (1,3), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), parówki (8), keczup, sałata, jabłko, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło, wędlina (8), sałata, pomarańcza, kefir (1), kawa zbożowa z mlekiem (1,3)	Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, rzodkiewka, jajko ugotowane na twardo (2), herbata	Kasza jaglana na mleku (1), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, twarożek z czubrycą (1), ogórek konserwowy, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło, ser żółty (1), sałata, sałatka z pomidora, kakao na mleku (1)	Płatki gryczane na mleku (1), Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), pasztet mięsny (3,7) papryka, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), kielbasa szynkowa (8, 10), sałata, pomidor, kawa zbożowa z mlekiem (1,3)
Obiad	Zupa kapuśniak, gotowany(7,10) ryż brązowy, duszony gulasz drobiowy (3), brokuł gotowany w wodzie kompot	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (3, 7, 10), ziemniaki gotowane w wodzie, udziec z indyka pieczony w sosie własnym (3), fasolka szparagowa gotowana w wodzie, kompot,	Zupa fasolowa z ziemniakami (7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, ryba smażona (2,3,6), surówka z kiszzonej kapusty, kompot	Zupa ryżanka (7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, schab pieczony (3), kapusta pekińska z marchewką (1,2), kompot	Rosół z makaronem (3,7,10), duszona potrawka z kurczaka po chińsku (3,7), gotowany ryż biały, sałata z czubrycą, kompot	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1, 3,7), ziemniaki gotowane, udko drobiowe duszone w ziołach (3), marchewka gotowana zasmażana (1), kompot	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,7), pierogi z serem i sosem owocowym (1,2,3), kompot
Kolacja I	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, jajko ugotowane na twardo (2), pasta z zielonego groszku, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, pasta rybna (6), ogórek kiszony, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, pasztet warzywny (2), banan, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, wędlina (3,8), sałatka z burakiem i fetą (1), herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), wędlina (8), sałata, ogórek kiszony, pasta z cieciorke, herbata	Chleb żytni i pszenny (3) masło (1), twarożek z rzodkiewką (1), jabłko, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, jabłko, pasta z soczewicy, herbata
Kolacja II	Jogurt naturalny(1)	Wafle ryżowe (3)	Kefir naturalny (1)	Mandarynki	Banan	Wafle ryżowe (3)	Serek wiejski (1)
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia	Energia - 2148 kcal, B - 105g, T - 71,3 g, NKT 23 g, W - 288g, błonnik 37,2 g, cukry 64 g, sól 2,78 g	Energia - 2054 kcal, B - 109 g, T - 46,2 g, NKT 18,9 g, W - 304 g, błonnik 27,8 g, cukry 51,8 g, sól 4,33 g	Energia - 2520 kcal, B - 112g, T - 75,8g, NKT 20,7 g, W - 355g, błonnik 45,1 g, cukry 62,2 g, sól 4,08 g	Energia - 2002 kcal, B - 97,6 g, T - 58,3g, NKT 19,6 g, W - 277g, błonnik 27,6 g, cukry 51,5 g, sól 3,34 g	Energia - 2160 kcal, B - 98g, T - 85,6g, NKT 32,6 g W - 259g, błonnik 27,2 g, cukry 57,5 g, sól 4,47 g	Energia - 2402 kcal, B - 110 g, T - 76,3 g, NKT 31,5 g, W - 319 g, błonnik 26,4 g, cukry 52,2 g, sól 4,18 g	Energia - 2284kcal, B - 103g, T - 47,4 g, NKT 17,2 g, W - 362 g, błonnik 25,5 g, cukry 63,6 g, sól 4,38 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. ORZECHE (m.in.: migdały, laskowe, włoskie, nerkowce i ich pochodne) 5. ORZECHE 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

03.01.2024

ŚNIADANIE: Płatki jęczmienne - 30g, Mleko krowie 2% -250 ml, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Parówki drobiowe - 120g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ketchup - 10g
Jabłko - 150g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

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

Duszony gulasz drobiowy: Kurczak tuszka - 160g Marchew - 12g, Por - 12g, Seler korzeniowy - 12g, Groszek zielony - 7g, Pomidor w puszcze pasta - 15g, Mąka pszenna - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie - po 0,5-1g, Ryż brązowy gotowany - 150g

Brokuł 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, Jajko ugotowane na twardo - 50g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

Pasta z zielonego groszku: Groszek zielony mrożony - 100g, Koper - 0,4g, Kwasek cytrynowy - 0,1g, Czosnek granulowany - 0,1g, Olej rzepakowy - 5g

KOLACJA II: Jogurt naturalny - 150g

04.01.2024

ŚNIADANIE: Chleb żytni- 40g, Chleb baltonowski- 60g Polędwica- 60g, Masło- 10g, Sałata masłowa- 5g, Pomarańcza- 240g
Kefir- 200 ml, Kawa zbożowa - 5g Mleko krowie 2% -300 ml, Cukier - 5g

OBIAD: Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej: Kasza jęczmienna - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 1g

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 - 200g

Fasolka szparagowa 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, Ogórek kiszony - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

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

KOLACJA II: Wafle ryżowe - 50g

05.01.2024

ŚNIADANIE: Kasza jęczmienna - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Jajka ugotowane na twardo - 100g, Masło - 10g , Sałata masłowa - 5g, Rzodkiewka - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

OBIAD: Zupa fasolowa z ziemniakami: Fasola biała - 17,5g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, 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

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, Banan - 150g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

Pasztet warzywny: Soczewica czerwona - 10g, Marchew - 33g, Kasza jaglana - 16g , Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-g, Olej rzepakowy - 6g, Jajko- 6 g

KOLACJA II: Kefir naturalny 2% - 200g

06.01.2024

ŚNIADANIE: Kasza jaglana - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek konserwowy - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g, **Twaróg z czubrycą:** ser twarogowy półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 7g, Czubyca zielona w proszku - 1g

OBIAD: Zupa ryżanka: Ryż biały - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 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 w wodzie - 200g
Kapusta pekińska z marchewką: Kapusta pekińska - 110g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, Kukurydza w puszcze - 10g, Por - 3g, Jogurt naturalny - 2,5g, Pieprz czarny - 1g, Majonez - 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 - 5g, **Salatka z burakiem i fetą:** Burak - 100g, Ser feta - 10g, oregano, bazylia suszona - po 0,5 g, Olej rzepakowy - 3g
KOLACJA II: Mandarynki - 130g

07.01.2024

ŚNIADANIE: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Ser żółty podpuszczkowy typu Gouda - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% -300 ml, Cukier - 5g
Salatka z pomidora: Sałata lodowa - 10g, Pomidor - 70g, Ogórek świeży - 20g, Olej rzepakowy - 5g
OBIAD: Rosół z makaronem: Makaron pszenny - 15g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Natka pietruszki - 1g
Duszona potrawka z kurczaka po chińsku: Kurczak tuszka - 160g, Mieszanka chińska HORTEx - 60g, Mąka pszenna - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, papryka słodka - po 0,5 g, Ryż biały gotowany - 150g
Salata z czubrycą: Sałata lodowa - 125g, Olej rzepakowy - 5g, sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie, czubryca mielona - po 1g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g
KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Polędwica sopočka - 30g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek kiszony - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g
Pasta z ciecioriki: Ciecierzycza w puszcze - 100g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy - 10g
KOLACJA II: Banan - 120g

08.01.2024

ŚNIADANIE: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Pasztet z kurczaka- 130 g, Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g, Papryka czerwona- 100 g, Płatki gryczane- 30 g, Mleko krowie 2% tł.- 300 ml, Cukier- 5 g
OBIAD: Zupa kalafiorowa: Kalafior mrożony- 100 g, Marchew- 25 g, Pietruszka- 12,5 g, Seler korzeniowy- 12,5 g, Ziemniak- 37,5 g, Por- 12,5 g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2%- 25 g, Mąka pszenna- 5 g
Udko drobiowe duszone w ziołach: Udko z kurczaka- 160 g, Marchew mrożona- 10 g, Marchew- 10 g, Seler korzeniowy- 10 g, Sól, pieprz, zioła prowansalskie- po 0,5 g, mąka pszenna- 15 g, Koper- 5 g, Ziemniaki gotowane w wodzie- 200 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- 10 g, Sałata masłowa- 5 g, Jabłko- 100 g, herbata czarna- 2 g, Cukier- 5 g
Twarożek z rzodkiewką: Twaróg półtłusty- 100 g, Jogurt naturalny- 7 g, rzodkiewka- 12,5 g
KOLACJA II: Wafle ryżowe- 50 g

09.01.2024

ŚNIADANIE: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g, Pomidor czerwony- 100 g, Kiełbasa szynkowa- 60 g, Kawa zbożowa- 5 g, Mleko krowie 2% -300 ml, Cukier- 5 g
OBIAD: Zupa pomidorowa z makaronem: Marchew- 25 g, Pietruszka- 12,5 g, Seler korzeniowy- 12,5 g, Por- 12,5 g, Makaron pszenny- 20 g, Koncentrat pomidorowy- 30 g, Koper- 1 g, Mąka ziemniaczana- 5 g, Mleko 3,2% tł.- 28 g, Pieprz, ziele angielskie, liść lauowy- po 0,5 g
Pierogi z serem: Pierogi z serem 300 g, Truskawka mrożona- 60 g, Jogurt naturalny- 75 g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g
KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g, Jabłko- 150 g, herbata czarna- 2 g, Cukier- 5 g
Pasta z soczewicy: Soczewica czerwona- 50 g, Olej rzepakowy- 2,5 g, Natka pietruszki-0,4 g, Pieprz czarny- 0,5 g"
KOLACJA II: Serek wiejski- 200

JADŁOSPIS 03.01-09.01.2024/ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

JADŁOSPIS 1-7 DZIEŃ/ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
	2024-01-03	2024-01-04	2024-01-05	2024-01-06	2024-01-07	2024-01-08	2024-01-09
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (3,1), chleb żytni razowy (3), masło (1), parówki (1,8), keczup, sałata, jabłko, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), wędlina (8) , sałata, pomarańcza, kawa zbożowa z mlekiem (1,3), kefir (1)	Kasze jęczmienna na mleku (1,3), chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, rzodkiewka, jajko ugotowane na twardo (2), herbata	Kasza jaglana na mleku (1), chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, twaróg z czubrycą (1), ogórek konserwowy, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), ser żółty (1), sałata, sałatka z pomidora, kakao na mleku (1)	Płatki gryczane na mleku (1), chleb żytni razowy (3), masło (1), pasztet mięsny (3,7) papryka, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), wędlina (8) , sałata, pomidor, kawa zbożowa z mlekiem (1,3)
II Śniadanie	Serek wiejski (1)	Koktajl owocowy (1)	Sok pomidorowy	Chleb żytni razowy (3), ser żółty (1)	Jogurt naturalny (1)	Sok pomidorowy	Koktajl owocowy (1)
Obiad	Zupa kapuśniak (7,10), gotowany ryż brązowy, duszony gulasz drobiowy (3,7), brokuł gotowany w wódzie kompot	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (3,7,10), ziemniaki gotowane w wódzie, udziec z indyka pieczony w sosie własnym, fasolka szparagowa gotowana w wódzie, kompot,	Zupa fasolowa z ziemniakami (7,10), ziemniaki gotowane w wódzie, ryba smażona (2,3,6), surówka z kiszzonej kapusty, kompot	Zupa ryżanka (7,10), ziemniaki gotowane w wódzie, schab pieczony, kapusta pekińska z marchewką (1,2), kompot	Rosół z makaronem (3,7,10), duszona potrawka z kurczakiem (3,7), ziemniaki gotowane, sałata z czubrycą, kompot	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1, 3,7), ziemniaki gotowane, udko drobiowe duszone w ziołach (3), surówka z marchewki i jabłka (1) kompot	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,7), ziemniaki gotowane, pulpet mięsny (2,7), surówka z czerwonej kapusty(1,2), kompot
Kolacja I	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata jajko ugotowane na twardo (2), pasta z zielonego groszku, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, pasta rybna (6), ogórek kiszony, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, pasztet warzywny (2), ogórek, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, wędlina (8), sałatka z burakiem i fetą (1), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), wędlina (8), sałata, ogórek kiszony, pasta z ciecierzki, herbata	Chleb żytni razowy (3) masło (1), twaróg z rzodkiewką (1), ogórek, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, jabłko, pasta z soczewicy, herbata
Kolacja II	Sok pomidorowy	Jogurt naturalny (1)	Kefir naturalny (1)	Serek wiejski (1)	Sok pomidorowy	Jogurt naturalny (1)	Serek wiejski (1)
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia	Energia - 2184 kcal, B - 120g, T - 66,2 g, NKT 20,9 g, W - 299g, błonnik 44,1 g, cukry 59,5 g, sól 5,86 g	Energia - 1969 kcal, B - 113g, T - 51,5g, NKT 21,2 g, W - 277g, błonnik 31,6 g, cukry 49,1 g, sól 4,33 g	Energia - 2357 kcal, B - 109g, T - 74,7g, NKT 20,2 g, W - 326g, błonnik 47,3 g, cukry 40,9 g, sól 5,28 g	Energia - 2094 kcal, B - 118g, T - 63,3 g, NKT 25,7 g W - 275g, błonnik 30, 4 g, cukry 36,4 g, sól 4,93	Energia - 2020 kcal, B - 101g, T - 83,2g, NKT 31,7 g, W - 233g, błonnik 31,5 g, cukry 39,1 g, sól 6,52 g	Energia - 1960 kcal, B - 106g, T - 67,1 g, NKT 22,8 g, W - 241g, błonnik 29,7 g, cukry 40,6 g, sól 6,06	Energia - 2160kcal, B - 133g, T - 53 g, NKT 23,2 g, W - 302 g, błonnik 36,4 g, cukry 57,1 g, sól 5,08 g

SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

03.01.2024

ŚNIADANIE: Płatki jęczmienne - 30g, Mleko krowie 2% -250 ml Chleb żytni razowy - 100g, Parówki drobiowe - 120g Masło - 10g , Sałata masłowa - 5g Ketchup - 10g, Jabłko - 150g, Herbata czarna - 2g

II ŚNIADANIE: Serek wiejski- 200 g

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

Duszony gulasz drobiowy: Kurczak tuszka - 160g Marchew - 12g, Por - 12g, Seler korzeniowy - 12g, Groszek zielony - 7g, Pomidor w puszcze pasta - 15g, Mąka pszenna - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie - po 0,5-1g, Ryż brązowy gotowany - 150g

Brokuł gotowany w wodzie - 150g , 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

Pasta z zielonego groszku: Groszek zielony mrożony - 100g, Koper - 0,4g, Kwasek cytrynowy - 0,1g, Czosnek granulowany - 0,1g, Olej rzepakowy - 5g

KOLACJA II: Sok pomidorowy- 330 ml

04.01.2024

ŚNIADANIE: Chleb żytni razowy- 100g, Polędwica - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Pomarańcza - 240 g, Kefir- 200 ml, Kawa zbożowa - 5g, Mleko krowie 2% -300 ml

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

OBIAD: Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej: Kasza jęczmienna - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 1g

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 - 200g

Fasolka szparagowa gotowana w wodzie - 150g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

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

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

KOLACJA II: Jogurt naturalny- 150 g

05.01.2024

ŚNIADANIE: Kasza jęczmienna - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni razowy - 100g, Jajka ugotowane na twardo - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Rzodkiewka - 100g Herbata czarna - 2g

II ŚNIADANIE: Sok pomidorowy- 330 ml

OBIAD: Zupa fasolowa z ziemniakami: Fasola biała - 17,5g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, 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

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

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

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

KOLACJA II: Kefir naturalny 2% - 200g

06.01.2024

ŚNIADANIE: Kasza jaglana - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek konserwowy - 100g, Herbata czarna - 2g

Twaróg z czubrycą: ser twarogowy półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 7g, Czubryca zielona w proszku - 1g

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

OBIAD: Zupa ryżanka: Ryż biały - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 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 w wodzie - 200g

Kapusta pekińska z marchewką: Kapusta pekińska - 110g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, Kukurydza w puszcze - 10g, Por - 3g, Jogurt naturalny - 2,5g, Pieprz czarny - 1g, Majonez - 1g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

KOLACJA: Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Szynka konserwowa - 60g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek kiszony - 100g, Herbata czarna - 2g, **Salatka z burakiem i fetą:** Burak - 100g, Ser feta - 10g, oregano, bazylia suszona - po 0,5 g, Olej rzepakowy - 3g

KOLACJA II: Serek wiejski- 200 g

07.01.2024

ŚNIADANIE: Chleb żytni razowy - 100g, Ser żółty podpuszczkowy typu Gouda - 60g, Masło – 10, Sałata masłowa - 5g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% -300 ml

II ŚNIADANIE: Jogurt naturalny- 150 g

Salatka z pomidora: Sałata lodowa - 10g, Pomidor - 70g, Ogórek świeży - 20g, Olej rzepakowy - 5g

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

Duszona potrawka z kurczaka po chińsku: Kurczak tuszka - 160g, Mieszkanka chińska HORTEx - 60g, Mąka pszenna - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, papryka słodka - po 0,5 g, Ziemniaki gotowane- 200 g

Salata z czubrycą: Sałata lodowa - 125g, Olej rzepakowy - 5g, sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie, czubryca mielona - po 1g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

KOLACJA: Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Polędwica sopocka - 30g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek kiszony - 100g, Herbata czarna - 2g,

Pasta z ciecioriki: Ciecierzycy w puszcze - 100g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy - 10g

KOLACJA II: Sok pomidorowy- 330 ml

08.01.2024

ŚNIADANIE: Chleb żytni razowy- 100 g, Pasztet z kurczaka- 130 g, Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g, Papryka czerwona- 100 g, Płatki gryczane- 30 g, Mleko krowie 2% tł.- 300 ml

II ŚNIADANIE: Sok pomidorowy-330 ml

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

Udko drobiowe duszone w ziołach: Udka z kurczaka- 160 g, Marchew mrożona- 10 g, Marchew- 10 g, Seler korzeniowy- 10 g, Sól, pieprz, zioła prowansalskie- po 0,5 g, mąka pszenna- 15 g, Koper- 5 g, Ziemniaki gotowane w wodzie- 200 g

Surówka z marchewki i jabłka: Marchew- 125 g, Jabłko- 15 g, Kwasek cytrynowy- 1 g, Jogurt naturalny- 4,4g **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

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

Twarożek z rzodkiewką: Twaróg półtłusty- 100 g, Jogurt naturalny- 7 g, rzodkiewka- 12,5 g

KOLACJA II: Jogurt naturalny- 150 g

09.01.2024

ŚNIADANIE: Chleb żytni razowy- 100 g, Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g, Pomidor czerwony- 100 g, Polędwica- 60 g, Kawa zbożowa- 5 g, Mleko krowie 2% -300 ml

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

OBIAD: Zupa pomidorowa z makaronem: Marchew- 25 g, Pietruszka- 12,5 g, Seler korzeniowy- 12,5 g, Por- 12,5 g, Makaron pszenny- 20 g, Koncentrat pomidorowy- 30 g, Koper- 1 g, Mąka ziemniaczana- 5 g, Mleko 3,2% tł.- 28 g, Pieprz, ziele angielskie, liść lauowy- po 0,5 g

Pulpet w sosie koperkowym: Łopatka wieprzowa- 140 g, Jajko- 8 g, Bułka tarta- 16,5 g, Mąka ziemniaczana- 10 g, Koper- 2 g, Marchew- 10 g, Pietruszka- 10 g, Marchew mrożona- 15 g, Sól, pieprz czarny- po 0,5 g, Seler korzeniowy- 10 g, Ziemniaki gotowane w wodzie- 200 g

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

KOLACJA: Chleb żytni razowy - 100g, Chleb bałtonowski - 60g, Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g. Jabłko- 150 g, herbata czarna- 2 g

Pasta z soczewicy: Soczewica czerwona- 50 g, Olej rzepakowy- 2,5 g, Natka pietruszki-0,4 g, Pieprz czarny- 0,5 g"

KOLACJA II: Serek wiejski- 200 g

JADŁOSPIS 1-7 DZIEŃ/ DIETA ŁATWOSTRAWNA							
	2024-01-03	2024-01-04	2024-01-05	2024-01-06	2024-01-07	2024-01-08	2024-01-09
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (1,3), chleb pszenny (3), masło (1), parówki drobiowe (8), keczup, sałata, jabłko pieczone, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, banan, kefir (1), polędwica (8), kawa zbożowa na mleku (1,3)	Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb pszenny(3), masło (1), sałata, banan, ser biały (1), dżem, herbata	Kasza jaglana na mleku (1,3)Chleb pszenny (3), masło (1), twaróg z czubrycą (1), sałata, jabłko pieczone, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pomidor parówki drobiowe (8), keczup, kakao na mleku (1)	Płatki gryczane na mleku (1), chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pomidor, pasztet z kurczaka (3,7), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pomidor, kielbasa szynkowa (8,10), kawa zbożowa na mleku (1,3)
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,3,7,10), gulasz drobiowy (3), ryż biały gotowany, brokuł gotowany, kompot	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (3,7,10), ziemniaki gotowane, udziec z indyka w sosie własnym (3), fasolka szparagowa gotowana, kompot	Kasza manna na wywarze jarzynowym (3,7,10), ziemniaki gotowane, ryba pieczona w sosie pomidorowym (6, 7,10), szpinak gotowany, kompot	Zupa ryżanka (7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, schab pieczony (3,7,10), kalafior gotowany w wodzie, kompot	Rosół z makaronem (3,7,10), ryż biały gotowany potrawka z kurczaka po chińsku (3,7), sałata z czubrycą, kompot	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,10), ziemniaki gotowane, udko drobiowe duszone w ziołach (3), marchewka zasmażana (1), kompot	Zupa pomidorowa z makaronem (3,7,10), pierogi z serem i sosem owocowym (1,2,3), kompot
Kolacja I	Chleb pszenny (3), masło (1), polędwica(8), pasta z zielonego groszku, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pomidor pasta rybna (6) , herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pomidor, pasztet warzywny (2), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, szynka, sałatka z burakiem i fetą (1), herbata	Chlen pszenny (3), masło (1), sałata, pomidor, polędwica sopocka, pasta z ciecioriki, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata,banan, twaróg 100 g, miód 25 g, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, jabłko pieczone, pasta z soczewicy, herbata
Kolacja II	Sok pomidorowy	Wafle ryżowe (3)	Kefir naturalny (1)	Jabłko pieczone	Banan	Wafle ryżowe (3)	Serek wiejski (1)
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia	K-2199 kcal, B- 105 g, T- 63,41 g, NKT- 22,6 g, W-316 g, błonnik- 31,7 g, cukry-50 g, sól- 6,63 g	K- 2115 kcal, B-107 g, T- 45,1 g, NKT- 18,9 g, W- 324 g, błonnik- 25,5 g, cukry- 51,3 g, sól- 5 g	K-2401 kcal, B-112 g, T- 58,7 g, NKT-26,8 g, W- 365 g, błonnik- 38,9 g, cukry- 55,2 g, sól- 4,0 g	K- 2230 kcal B- 97 g T- 61,2 g NKT- 22,3 g W- 328 g błonnik- 27,5 g cukry- 32,9 g sól- 4,3 g	K-2038 kcal B- 98,4 g T- 68,6 g NKT- 21 g W- 273 g błonnik- 26,1 g cukry- 55 g sól- 4,10 g	K- 2475 kcal B- 109 g T- 74,6 g NKT- 31,4 g W- 348 g błonnik- 23,1 g cukry- 71,1 g sól- 4,13 g	K- 2361 kcal B- 102 g T- 48,6 g NKT- 18,6 g W- 380 g, błonnik- 22,9 g cukry- 44,9 g sól- 5,18 g

SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/DIETA ŁATWOSTRAWNA

03.01.2024

ŚNIADANIE: Płatki jęczmienne - 30g, Mleko krowie 2% -250 ml, Chleb bałtonowski - 100g Parówki drobiowe - 120g Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g , Ketchup - 10g

Jabłko pieczone- 150g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

OBIAD: Zupa jarzynowa z ziemniakami: Marchew - 25g, Pietruszka - 25g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2% tł.- 25 g, Mąka pszenna- 5 g, Fasolka szparagowa mrożona- 25 g

Duszony gulasz drobiowy: Kurczak tuszka - 160g Marchew - 12g, Por - 12g, Seler korzeniowy - 12g, Groszek zielony - 7g, Pomidor w puszcze pasta - 15g, Mąka pszenna - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie - po 0,5-1g, Ryż biały gotowany - 150g

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

KOLACJA: Chleb bałtonowski - 100g Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Polędwica- 60 g, Herbata czarna - 2g , Cukier - 5g

Pasta z zielonego groszku: Groszek zielony mrożony - 100g, Koper - 0,4g, Kwasek cytrynowy - 0,1g, Czosnek granulowany - 0,1g, Olej rzepakowy - 5g

KOLACJA II: Sok pomidorowy- 330 ml

04.01.2024

ŚNIADANIE: Chleb bałtonowski - 100g Polędwica - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Kefir naturalny 2% - 200g, Banan - 120 g, Kawa zbożowa - 5g Mleko krowie 2% -300 ml, Cukier - 5g

OBIAD: Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej: Kasza jęczmienna - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 1g

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 - 200g

Fasolka szparagowa gotowana w wodzie - 150g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

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

KOLACJA II: Wafle ryżowe - 50g

05.01.2024

ŚNIADANIE: Kasza jęczmienna - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml , Chleb bałtonowski - 100g, Ser biały- 60 g, Dżem- 25 g, Masło - 10g , Sałata masłowa - 5g, Banna - 100g, Herbata czarna - 2g Cukier - 5g

OBIAD: Kasza manna na wywarze jarzynowym: Marchew - 25g, Pietruszka - 12g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Kasza manna- 30 g, Natka pietruszki - 1g

Ryba pieczona w sosie pomidorowym: Morszczuk świeży - 140g, Mąka ziemniaczana- 15 g, Koper- 3 g, Koncentrat pomidorowy- 15 g, Marchew- 10 g, Pietruszka- 10 g, Seler korzeniowy- 10 g Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g

Szpinak gotowany- 150 g **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

KOLACJA II: Kefir naturalny 2% - 200g

06.01.2024

ŚNIADANIE Kasza jaglana - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb bałtonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jabłko pieczone 150g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

Twaróg z czubyrcą: ser twarogowy półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 7g, Czubyrcza zielona w proszku - 1g

OBIAD: Zupa ryżanka: Ryż biały - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 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 w wodzie - 200g

Kalafior gotowany- 150 g, 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 - 5g, **Salatka z burakiem i fetą:** Burak - 100g, Ser feta - 10g, oregano, bazylia suszona - po 0,5 g, Olej rzepakowy - 3g

KOLACJA II: Jabłko pieczone- 150 g

07.01.2024

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Parówki drobiowe- 120 g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Pomidor- 100 g, Ketchup- 10 g, Kakao naturalne - 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

Duszona potrawka z kurczaka po chińsku: Kurczak tuszka - 160g, Mieszanka chińska HORTEX - 60g, Mąka pszenna - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, papryka słodka - po 0,5 g
Ryż biały gotowany - 150g

Salata z czubrycą: Sałata lodowa - 125g, Olej rzepakowy - 5g, sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie, czubryca mielona - po 1g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Polędwica sopocka - 30g, Sałata masłowa - 5g, Pomidor- 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g, **Pasta z ciecioriki:** Ciecierzycy w puszcze - 100g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy - 10g

KOLACJA II: Banan - 120g

08.01.2024

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Pasztet z kurczaka- 130 g, Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g, Pomidor- 100 g, Płatki gryczane- 30 g, Mleko krowie 2% tł.- 300 ml, Cukier- 5 g

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

Udko drobiowe duszone w ziołach: Udka z kurczaka- 160 g, Marchew mrożona- 10 g, Marchew- 10 g, Seler korzeniowy- 10 g, Sól, pieprz, zioła prowansalskie- po 0,5 g, mąka pszenna- 15 g, Koper- 5 g, Ziemniaki gotowane w wodzie- 200 g

Marchewka zasmażana: Marchew- 100 g, Masło- 2 g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g, Banan-120 g, Miód-25 g, Cukier- 5 g, Herbata czarna - 2g, cukier 5 g

Twarożek naturalny: Twaróg półtłusty- 100 g, Jogurt naturalny- 7 g

KOLACJA II: Wafle ryżowe- 50 g

09.01.2024

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

OBIAD: Zupa pomidorowa z makaronem: Marchew- 25 g, Pietruszka- 12,5 g, Seler korzeniowy- 12,5 g, Por- 12,5 g, Makaron pszenny- 20 g, Koncentrat pomidorowy- 30 g, Koper- 1 g, Mąka ziemniaczana- 5 g, Mleko 3,2% tł.- 28 g, Pieprz, ziele angielskie, liść laurowy- po 0,5 g

Pierogi z serem: Pierogi z serem 300 g, Truskawka mrożona- 60 g, Jogurt naturalny- 75 g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g, Jabłko pieczone- 150 g, Cukier- 5 g

Pasta z soczewicy: Soczewica czerowna- 50 g, Olej rzepakowy- 2,5 g, Natka pietruszki-0,4 g, Pieprz czarny- 0,5 g

KOLACJA II: Serek wiejski- 200

JADŁOSPIS 03.01-09.01.2024/ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

JADŁOSPIS 1-7 DZIEŃ/ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU							
	2024-01-03	2024-01-04	2024-01-05	2024-01-06	2024-01-07	2024-01-08	2024-01-09
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (1,3), chleb pszenny (3), parówki drobiowe (8), keczup, jabłko pieczone, herbata	Chleb pszenny (3), banan, polędwica (8), kefir (1), kawa zbożowa na mleku (1,3)	Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb pszenny (3), banan, ser biały (1), dżem, herbata	Kasza jaglana na mleku (1,3) Chleb pszenny (3), twarożek z czubrycą (1), jabłko pieczone, herbata	Chleb pszenny (3), pomidor, serek wiejski (1), szynka wiejska (8), kakao na mleku (1)	Płatki gryczane na mleku (1), chleb pszenny (3), pomidor, gotowana pierś z kurczaka, herbata	Chleb pszenny (3), pomidor, tofu naturalne (8), kawa zbożowa na mleku (1,3)
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,10), gulasz drobiowy, ryż biały gotowany, brokuł gotowany, kompot	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (3,7,10), ziemniaki gotowane, udziec z indyka w sosie własnym (3), fasolka szparagowa gotowana, kompot	Kasza manna na wywarze jarzynowym (3,7,10), ziemniaki gotowane, ryba pieczona w sosie pomidorowym (6,7,10), szpinak gotowany, kompot	Zupa ryżanka (7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, schab pieczony (3,7,10), marchew gotowana w wodzie, kompot	Rosół z makaronem (3,7,10), ryż biały gotowany potrawka z kurczaka po chińsku (3,7), sałata z czubrycą, kompot	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (1,7,10), ziemniaki gotowane, udko drobiowe duszone w ziołach (3), marchewka zasmażana (1), kompot	Zupa pomidorowa z makaronem (3,7,10), pierogi z serem i sosem owocowym (1,2,3), kompot
Kolacja I	Chleb pszenny (3), polędwica (8), pasta z zielonego groszku, herbata	Chleb pszenny (3), pomidor pasta rybna (6), herbata	Chleb pszenny (3), pomidor, pasztet warzywny (2), herbata	Chleb pszenny (3), szynka, sałatka z burakiem i serem białym (1), herbata	Chleb pszenny (3), pomidor, polędwica sopocka (8), kefir (1), herbata	Chleb pszenny (3), banan, twaróg 100 g, miód 25 g, herbata	Chleb pszenny (3), jabłko pieczone, polędwica, herbata
Kolacja II	Sok pomidorowy	Wafle ryżowe (3)	Kefir naturalny (1)	Jabłko pieczone	Banan	Wafle ryżowe (3)	Serek wiejski (1)
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia	K- 2127 kcal, B- 105 g, T- 55,3 g, NKT- 16,9 g, W- 316 g, błonnik- 31,7 g, cukry- 50 g, sól- 6,63 g	K- 1972 kcal, B- 107 g, T- 28,9 g, NKT- 8,82 g, W- 324 g, błonnik- 25,5 g, cukry- 51,2 g, sól- 4,98 g	K- 2258 kcal, B- 111 g, T- 42,5 g, NKT- 16,7 g, W- 365 g, błonnik- 38,9 g, cukry- 55,2 g, sól- 4,0 g	K- 2117 kcal B- 99,6 g T- 44,5 g NKT- 12,2 g W- 335 g błonnik- 29,6 g cukry- 32,9g sól- 4,0 g	K- 1934 kcal B- 128 g T- 39,4 g NKT- 15,2 g W- 272 g błonnik- 21,1 g cukry- 60,4 g sól- 5,5 g	K- 2202 kcal B- 123 g T- 41,8 g NKT- 15,4 g W- 339 g błonnik- 22,6 g cukry- 71,1 g sól- 3,35 g	K- 2091 kcal B- 103 g T- 31,2 g NKT- 9,02 g W- 349 g, błonnik- 17,5 g cukry- 44,9 g sól- 5,46

SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

03.01.2024

ŚNIADANIE: Płatki jęczmienne - 30g, Mleko krowie 2% -250 ml, Chleb baltonowski - 100g Parówki drobiowe - 120g Jabłko pieczone- 150 g, Ketchup - 10g

Jabłko pieczone- 150g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

OBIAD: Zupa jarzynowa z ziemniakami: Marchew - 25g, Pietruszka - 25g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2% tł.- 25 g, Mąka pszenna- 5 g, Fasolka szparagowa mrożona- 25 g

Duszony gulasz drobiowy: Kurczak tuszka - 160g Marchew - 12g, Por - 12g, Seler korzeniowy - 12g, Groszek zielony - 7g, Pomidor w puszcze pasta - 15g, Mąka pszenna - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie - po 0,5-1g, Ryż biały gotowany - 150g

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

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Polędwica- 60 g, Herbata czarna - 2g , Cukier - 5g

Pasta z zielonego groszku: Groszek zielony mrożony - 100g, Koper - 0,4g, Kwasek cytrynowy - 0,1g, Czosnek granulowany - 0,1g, Olej rzepakowy - 5g

KOLACJA II: Sok pomidorowy- 330 ml

04.01.2024

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g Polędwica - 60g, Kefir naturalny 2% - 200g, Banan - 120 g, Kawa zbożowa - 5g Mleko krowie 2% -300 ml, Cukier - 5g

OBIAD: Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej: Kasza jęczmienna - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 1g

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 - 200g

Fasolka szparagowa gotowana w wodzie - 150g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

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

KOLACJA II: Wafle ryżowe - 50g

05.01.2024

ŚNIADANIE: Kasza jęczmienna - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml , Chleb baltonowski - 100g, Ser biały- 60 g, Dżem- 25 g, Banan - 100g, Herbata czarna - 2g Cukier - 5g

OBIAD: Kasza manna na wywarze jarzynowym: Marchew - 25g, Pietruszka - 12g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Kasza manna- 30 g, Natka pietruszki - 1g

Ryba pieczona w sosie pomidorowym: Morszczuk świeży - 140g, Mąka ziemniaczana- 15 g, Koper- 3 g, Koncentrat pomidorowy- 15 g, Marchew- 10 g, Pietruszka- 10 g, Seler korzeniowy- 10 g Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g

Szpinak gotowany- 150 g **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

KOLACJA II: Kefir naturalny 2% - 200g

06.01.2024

ŚNIADANIE Kasza jaglana - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb baltonowski - 100g, Jabłko pieczone 150g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

Twaróg z czubrycą: ser twarogowy półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 7g, Czubyryca zielona w proszku - 1g

OBIAD: Zupa ryżanka: Ryż biały - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 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 w wodzie - 200g

Marchew gotowana- 150 g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Szynka konserwowa - 60g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 1g, Sok z cytryny - 12g

Salatka z burakiem i fetą: Burak - 100g, Ser feta - 10g, oregano, bazylia suszona - po 0,5 g, Olej rzepakowy - 3g

KOLACJA II: Jabłko pieczone- 150 g

07.01.2024

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Serek wiejski- 200 g, Pomidor- 100 g, Szynka wiejska- 60 g, Kakao naturalne - 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

Duszona potrawka z kurczaka po chińsku: Kurczak tuszka - 160g, Mieszanka chińska HORTEx - 60g, Mąka pszenna - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, papryka słodka - po 0,5 g
Ryż biały gotowany - 150g

Salata z czubrycą: Salata lodowa - 125g, Olej rzepakowy - 5g, sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie, czubryca mielona - po 1g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Polędwica sopocka - 60g, Pomidor- 100g, Kefir- 200 g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g,

KOLACJA II: Banan - 120g

08.01.2024

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Gotowana pierś z kurczaka- 100 g, Pomidor- 100 g, Płatki gryczane- 30 g, Mleko krowie 2% tł.- 300 ml, Cukier- 5 g

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

Udko drobiowe duszone w ziołach: Udko z kurczaka- 160 g, Marchew mrożona- 10 g, Marchew- 10 g, Seler korzeniowy- 10 g, Sól, pieprz, zioła prowansalskie- po 0,5 g, mąka pszenna- 15 g, Koper- 5 g, Ziemniaki gotowane w wodzie- 200 g

Marchewka zasmażana: Marchew- 100 g, Masło- 2 g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Banan-120 g, Miód-25 g, Cukier- 5 g, Herbata czarna - 2g

Twarożek naturalny: Twaróg półtłusty- 100 g, Jogurt naturalny- 7 g

KOLACJA II: Wafle ryżowe- 50 g

09.01.2024

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Pomidor czerwony- 100 g, Tofu naturalne- 60 g, Kawa zbożowa- 5 g, Mleko krowie 2% -300 ml, Cukier- 5 g

OBIAD: Zupa pomidorowa z makaronem: Marchew- 25 g, Pietruszka- 12,5 g, Seler korzeniowy- 12,5 g, Por- 12,5 g, Makaron pszenny- 20 g, Koncentrat pomidorowy- 30 g, Koper- 1 g, Mąka ziemniaczana- 5 g, Mleko 3,2% tł.- 28 g, Pieprz, ziele angielskie, liść lauowy- po 0,5 g

Pierogi z serem: Pierogi z serem 300 g, Truskawka mrożona- 60 g, Jogurt naturalny- 75 g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Polędwica- 60 g, Jabłko pieczone- 150 g, herbata czarna- 2 g, Cukier- 5 g

Pasta z soczewicy: Soczewica czerowna- 50 g, Olej rzepakowy- 2,5 g, Natka pietruszki-0,4 g, Pieprz czarny- 0,5 g

KOLACJA II: Serek wiejski- 200