

JADŁOSPIS 14 – 20.02.2024/ DIETA PODSTAWOWA

JADŁOSPIS 1-7 DZIEŃ/ DIETA PODSTAWOWA							
	2024-02-14	2024-02-15	2024-02-16	2024-02-17	2024-02-18	2024-02-19	2024-02-20
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (1,3), chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), twarożek z rodzynkami (1), sałata, jabłko, herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło, wędlina (8), sałata, pomarańcza, kefir (1), kawa zbożowa z mlekiem (1,3)	Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), sałata, rzodkiewka, pasta z jajka (1,2), herbata	Kasza jaglana na mleku (1), chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), sałata, serek wiejski (1), ogórek konserwowy, herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło, ser żółty (1), sałata, sałatka z pomidora, kakao na mleku (1)	Płatki gryczane na mleku (1), Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), pasztet mięsny (3,7) papryka, herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), kielbasa szynkowa (8, 10), sałata, pomidor, kawa zbożowa z mlekiem (1,3)
Obiad	Zupa kapuśniak, (7,10) makaron ze szpinakiem i serem (1,2,4) kompot	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (3, 7, 10), ryż brązowy gotowany, gulasz drobiowy duszony (3,7,10), brokuł gotowany 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), pomarańcza, kompot
Kolacja I	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), sałata, jajko ugotowane na twardo (2), pasta z zielonego groszku, herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), sałata, pasta rybna (6), ogórek kiszony, herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), sałata, pasztet warzywny (2), banan, herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), sałata, parówki (1,3,8), sałatka z burakiem i fetą (1), herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), wędlina (8), sałata, ogórek kiszony, pasta z ciecior, herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3) masło (1), twarożek z rzodkiewką (1), jabłko, herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), sałata, papryka, 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 - 2163kcal, B - 92,8 g, T - 63,1 g, NKT 19,5 g, W - 314g, błonnik 42,3 g, cukry 66,3 g, sól 1,78 g	Energia - 2015 kcal, B - 93,8 g, T - 49,8 g, NKT 20 g, W - 304 g, błonnik 31 g, cukry 54,2 g, sól 4,33 g	Energia - 2508 kcal, B - 111g, T - 75 g, NKT 20,8 g, W - 355g, błonnik 45,1 g, cukry 62,5 g, sól 4,08 g	Energia - 2050 kcal, B - 112,6 g, T - 63,3 g, NKT 13,2 g, W - 276,6g, błonnik 27,6 g, cukry 55,5 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 - 2342kcal, B - 106g, T - 48 g, NKT 17,2 g, W - 374 g, błonnik 29,8 g, cukry 70,4 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

14.02.2024

ŚNIADANIE: Płatki jęczmienne - 30g, Mleko krowie 2% -250 ml, Chleb żytni - 40g, Chleb bałtonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jabłko - 150g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g **Twarożek z rodzynkami:** twaróg półtłusty 90 g, jogurt naturalny 7 g, cukier waniliowy 2 g, rodzynki 5 g
OBIAD: Zupa kapuśniak Kapusta kiszona - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 62,5g, Koper - 1g
Makaron ze szpinakiem i białym serem: makaron pełnoziarnisty- 100 g, szpinak mrożony 100 g, twaróg półtłusty 60 g, czosnek granulowany 2 g, olej rzepakowy 10 g, sól, pieprz- po 1 g
Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g
KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb bałtonowski - 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

15.02.2024

ŚNIADANIE: Chleb żytni- 40g, Chleb bałtonowski- 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
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 - 40g, Chleb bałtonowski - 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

16.02.2024

ŚNIADANIE: Kasza jęczmienna - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml Chleb żytni - 40g, Chleb bałtonowski - 60g, Masło - 10g , Sałata masłowa - 5g, Rzodkiewka - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g **Pasta z jajka:** jajko na twardo 90 g, jogurt naturalny- 7 g, pietruszka natka 0,5 g, sól, pieprz- po 1 g
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 bałtonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Banan - 150g, 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

17.02.2024

ŚNIADANIE: Kasza jaglana - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni - 40g, Chleb bałtonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek konserwowy - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g, Serek wiejski- 150 g
OBIAD: Zupa ryżanka: Ryż biały - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Brokuł- 25 g, 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, Parówki- 120 g 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

18.02.2024

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, Mieszaneczka 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 sopocka - 30g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek kiszony - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g
Pasta z ciecierzki: Ciecierzka w puszcze - 100g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy - 10g
KOLACJA II: Banan - 120g

19.02.2024

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: 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 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

20.01.2024

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 laurowy- po 0,5 g
Pierogi z serem: Pierogi z serem 300 g, Truskawka mrożona- 60 g, Jogurt naturalny- 75 g, Pomarańcza- 240 g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g
KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g, Papryka- 100 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 14 – 20.02.2024/ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

JADŁOSPIS 1-7 DZIEŃ/ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
	2024-02-14	2024-02-15	2024-02-16	2024-02-17	2024-02-18	2024-02-19	2024-02-20
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (3,1), chleb żytni razowy (3), masło (1), twarożek z czubrycą (1), 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, pasta z jajka (1,2), herbata	Kasza jaglana na mleku (1), chleb żytni razowy (3), masło (1), serek wiejski (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), kiełbasa szynkowa (8,10) sałata, pomidor, kawa zbożowa z mlekiem (1,3)
II Śniadanie	Chleb żytni razowy (3), ser żółty (1)	Koktajl owocowy (1)	Sok pomidorowy	Chleb żytni razowy (3), ser żółty (1)	Chleb żytni razowy (3), kiełbasa tatrzańska (8,10)	Sok pomidorowy	Koktajl owocowy (1)
Obiad	Zupa kapuśniak (7,10), makaron ze szpinakiem i serem (1,3,4) kompot	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (3,7,10), ryż brązowy gotowany, gulasz drobiowy duszony (3,7,10), brokuł gotowany w wodzie, kompot,	Zupa fasolowa z ziemniakami (7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, ryba smażona (2,3,6), surówka z kiszonej kapusty, kompot	Zupa ryżanka (7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, 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 białej 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, parówki (1,3,8) sałatka z burakiem i fetą (1), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), wędlina (8), sałata, ogórek kiszony, pasta z ciecioriki, herbata	Chleb żytni razowy (3) masło (1), twarożek z rzodkiewką (1), ogórek, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, papryka pasta z soczewicy, herbata
Kolacja II	Sok pomidorowy	Jogurt naturalny (1)	Kefir naturalny (1)	Jogurt naturalny (1)	Sok pomidorowy	Kefir naturalny (1)	Serek wiejski (1)
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia	Energia - 2251kcal, B - 97,5 g, T - 67 g, NKT 21,4 g, W - 333g, błonnik 51 g, cukry 54,9 g, sól 4,86 g	Energia - 2012kcal, B - 103g, T - 58,5g, NKT 24,4 g, W - 283 g, błonnik 34,1 g, cukry 51,4 g, sól 4,33 g	Energia - 2345 kcal, B - 108g, T - 73,8 g, NKT 20,3 g, W - 326g, błonnik 47,3 g, cukry 41,2 g, sól 4, 78 g	Energia - 2164 kcal, B - 114g, T - 76,2 g, NKT 27,4 g W - 277g, błonnik 30, 4 g, cukry 31g, sól 4,93	Energia - 2117 kcal, B - 102g, T - 86g, NKT 31,8 g, W - 252 g, błonnik 31,5 g, cukry 39,9 g, sól 5,52 g	Energia - 1975 kcal, B - 107g, T - 67,3g, NKT 25,2 g, W - 243g, błonnik 29,7 g, cukry 40,6 g, sól 5,06 g	Energia - 2160kcal, B - 133g, T - 53 g, NKT 23,2 g, W - 302 g, błonnik 36,4 g, cukry 48,6 g, sól 5,08 g

SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

14.02.2024

ŚNIADANIE: Płatki jęczmienne - 30g, Mleko krowie 2% -250 ml Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g , Sałata masłowa - 5g Ketchup - 10g, Jabłko - 150g, Herbata czarna - 2g , **Twaróg z czubrycą:** ser twarogowy półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 7g, Czubyryca zielona w proszku - 1g

II ŚNIADANIE: Chleb razowy- 50 g, ser żółty- 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

Makaron ze szpinakiem i białym serem: makaron pełnoziarnisty- 100 g, szpinak mrożony 100 g, twaróg półtłusty 60 g, czosnek granulowany 2 g, olej rzepakowy 10 g, sól, pieprz- po 1 g
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

15.02.2024

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

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, 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

16.02.2024

ŚNIADANIE: Kasza jęczmienna - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Rzodkiewka - 100g, Herbata czarna - 2g, **Pasta z jajka:** jajko na twardo 90 g, jogurt naturalny- 7 g, pietruszka natka 0,5 g, sól, pieprz- po 1 g

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

17.02.2024

ŚNIADANIE: Kasza jaglana - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Serek wiejski- 150 g, Ogórek konserwowy - 100g, Herbata czarna - 2g

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, Brokuł - 25 g, 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, Parówki- 120 g 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: Jogurt naturalny- 150 g

18.02.2024

ŚNIADANIE: Chleb żytni razowy - 100g, Ser żółty podpuszczkowy typu Gouda - 60g, Masło – 10, Sałata masłowa - 5g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% -300 ml
Salatka z pomidora: Sałata lodowa - 10g, Pomidor - 70g, Ogórek świeży - 20g, Olej rzepakowy - 5g
II ŚNIADANIE: Chleb razowy- 50 g, kielbasa tatrzańska- 30 g
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, Mieszanek 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

19.02.2024

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: 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
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: Kefir naturalny- 200 g

20.02.2024

ŚNIADANIE: Chleb żytni razowy- 100 g, Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g, Pomidor czerwony- 100 g, Kielbasa szynkowa- 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 laurowy- 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 białej kapusty: Kapusta biała- 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, Papryka- 100 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 14 – 20.02.2024/ DIETA ŁATWOSTRAWNA

JADŁOSPIS 1-7 DZIEŃ/ DIETA ŁATWOSTRAWNA							
	2024-02-14	2024-02-15	2024-02-16	2024-02-17	2024-02-18	2024-02-19	2024-02-20
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (1,3), chleb pszenny (3), masło (1), twarożek z rodzynkami (1) 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), serek wiejski (1), sałata, pomidor, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pomidor, tofu naturalne (8), kakao na mleku (1)	Płatki gryczane na mleku (1), chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pomidor, pasztet mięsny (3,7), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pasta z marchewki, kielbasa szynkowa (8,10), kawa zbożowa na mleku (1,3)
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,3,7,10), makaron ze szpinakiem i serem (1,3,4) kompot	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (3,7,10), ziemniaki gotowane, gulasz drobiowy duszony (3,7,10), dynia gotowana w wodzie, 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), banan, kompot
Kolacja I	Chleb pszenny (3), masło (1), tofu naturalne (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, parówki (1,3,8), sałatka z burakiem i fetą (1), herbata	Chleń pszenny (3), masło (1), sałata, pomidor, wędlina (8), jogurt naturalny (1), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata,jabłko pieczone, twarożek naturalny (1), miód 25 g, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pomidor, 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-2235 kcal, B- 90,5 g, T- 60,5 g, NKT- 18,2 g, W-341 g, błonnik- 33,5 g, cukry-52,3 g, sól- 3,5 g	K- 2138 kcal, B-96,1 g, T- 51,6 g, NKT- 21,8 g, W- 325 g, błonnik- 23,6 g, cukry- 53,6 g, sól- 5 g	K-2401 kcal, B-112 g, T- 58,7 g, NKT-26,8 g, W- 365 g, błonnik- 36 g, cukry- 55,2 g, sól- 4,0 g	K- 2146 kcal B- 104 g T- 66,5 g NKT- 23,7 g W- 295 g błonnik- 25,9 g cukry- 35,5 g sól- 4,3 g	K-1935 kcal B- 96,9 g T- 57 g NKT- 23,6 g W- 266 g błonnik- 21,4 g cukry- 61,9 g sól- 4,10 g	K- 2542 kcal B- 108 g T- 77,2 g NKT- 32,9 g W- 357 g błonnik- 23,1 g cukry- 56,5 g sól- 4,13 g	K- 2383 kcal B- 104 g T- 52,3 g NKT- 17,6 g W- 379 g, błonnik- 26 g cukry- 59,6 g sól- 5,18 g

SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/DIETA ŁATWOSTRAWNA

14.02.2024

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

Jabłko pieczone- 150g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g , **Twarożek z rodzynekami:** twaróg półtłusty 90 g, jogurt naturalny 7 g, cukier waniliowy 2 g, rodzyнки 5 g

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

Makaron ze szpinakiem i białym serem: makaron pełnoziarnisty- 100 g, szpinak mrożony 100 g, twaróg półtłusty 60 g, czosnek granulowany 2 g, olej rzepakowy 10 g, sól, pieprz- po 1 g Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Tofu naturalne - 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

15.02.2024

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 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

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, Ziemniaki gotowane - 150g

Dynia gotowana 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 - 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

16.02.2024

ŚNIADANIE: Kasza jęczmienna - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml , Chleb baltonowski - 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 baltonowski - 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

17.02.2024

ŚNIADANIE Kasza jaglana - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Serek wiejski- 150 g, Sałata masłowa - 5g, Pomidor- 100 g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

OBIAD: Zupa ryżanka: Ryż biały - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Brokuł- 25 g, 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, Parówki- 120 g, 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

18.02.2024

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Tofu naturalne- 60 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 - 60g, Sałata masłowa - 5g, Pomidor- 100g, Jogurt naturalny- 150 g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g,

KOLACJA II: Banan - 120g

19.02.2024

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: 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, 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

20.02.2024

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

Pasta z marchewki: marchew gotowana- 80 g, Olej rzepakowy 5 g, sezam mielony 2 g, Zioła prowansalskie, sól, pieprz 1 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, Banan- 120 g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g, Pomidor- 100 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- 150 g

JADŁOSPIS 14 – 20.02.2024/ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

JADŁOSPIS 1-7 DZIEŃ/ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU							
	2024-02-14	2024-02-15	2024-02-16	2024-02-17	2024-02-18	2024-02-19	2024-02-20
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (1,3), chleb pszenny (3), twarożek z rodzynkami (1), 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), serek wiejski (1), jabłko pieczone, herbata	Chleb pszenny (3), pomidor, pasta z tuńczyka (1,6), kefir (1), kakao na mleku (1)	Płatki gryczane na mleku (1), chleb pszenny (3), pomidor, pierś z kurczaka gotowana, herbata	Chleb pszenny (3), pomidor, pasta z marchewki(11), kielbasa szynkowa (1,8), kawa zbożowa na mleku (1,3)
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,10), makaron ze szpinakiem i serem (1,2,3), kompot	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (3,7,10), gulasz drobiowy duszony (3,7,10), ziemniaki gotowane, dynia duszona, 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), banan, kompot
Kolacja I	Chleb pszenny (3), tofu naturalne (1), pasta z zielonego groszku, herbata	Chleb pszenny (3), pomidor pasta rybna (6), herbata	Chleb pszenny (3), pomidor, pasztet warzywny (2), herbata	Chleb pszenny (3), parówki (1,3,8), sałatka z burakiem i serem białym (1), herbata	Chlen pszenny (3), pomidor, wędlina(8), dżem, jogurt naturany (1), herbata	Chleb pszenny (3), jabłko pieczone, twarożek naturalny (1), miód 25 g, herbata	Chleb pszenny (3), pomidor, wędlina (8), 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-2046 kcal, B- 85,9 g, T- 41,3 g, NKT- 8,14 g, W- 340 g, błonnik- 31,7 g, cukry- 52,2 g, sól- 3,5 g	K- 1955 kcal, B-95,9g, T- 35,3 g, NKT- 11,7 g, W- 325 g, błonnik- 23,6 g, cukry- 53,6 g, sól-5 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- 2182 kcal B- 99,6 g T- 52,4 g NKT- 15,2 g W- 334 g błonnik- 29,6 g cukry- 32,9g sól- 4,3 g	K-1934 kcal B- 109 g T- 42,3g NKT- 13,6 g W- 286 g błonnik- 22,3 g cukry- 54,9 g sól- 4,8 g	K- 2268 kcal B- 122 g T- 44,4 g NKT- 16,9 g W- 348 g błonnik- 22,6 g cukry- 56,4 g sól- 3,35 g	K- 2113 kcal B- 104 g T- 34,8 g NKT- 8,07 g W- 347 g, błonnik- 20,5g cukry- 59,6g sól- 5,18 g

SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

14.02.2024

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

Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g, **Twarożek z rodzynkami:** twaróg półtłusty 90 g, jogurt naturalny 7 g, cukier waniliowy 2 g, rodzynki 5 g

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

Makaron ze szpinakiem i białym serem: makaron pełnoziarnisty- 100 g, szpinak mrożony 100 g, twaróg półtłusty 60 g, czosnek granulowany 2 g, olej rzepakowy 10 g, sól, pieprz- po 1 g Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb bałtonowski - 100g, Tofu naturalne- 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

15.02.2024

ŚNIADANIE: Chleb bałtonowski - 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

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

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

KOLACJA: Chleb bałtonowski - 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

16.02.2024

ŚNIADANIE: Kasza jęczmienna - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml , Chleb bałtonowski - 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 bałtonowski - 100g, Pomidor - 100g, 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

17.02.2024

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

OBIAD: Zupa ryżanka: Ryż biały - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Brokuł- 25 g, 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 bałtonowski - 100g, Parówki- 120 g, 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

18.02.2024

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Kefir- 200 ml, Pomidor- 100 g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% -300 ml, Cukier - 5g

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

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, Mieszanek 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, Dżem- 25 g, Jogurt naturalny-150 g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g,

KOLACJA II: Banan - 120g

19.02.2024

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, Jabłko pieczone 150 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

20.02.2024

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Kielbasa szynkowa- 60 g, Kawa zbożowa- 5 g, Mleko krowie 2% -300 ml, Cukier - 5 g

Pasta z marchewki: marchew gotowana- 80 g, Olej rzepakowy 5 g, sezam mielony 2 g, Zioła prowansalskie, sól, pieprz 1 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, Banan- 120 g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Polędwica- 60 g, Pomidor- 120 g, herbata czarna- 2 g, Cukier- 5 g

KOLACJA II: Serek wiejski- 150 g