

JADŁOSPIS 21.02-27.02.2024/ DIETA PODSTAWOWA

P	21.02.2024	22.02.2024	23.02.2024	24.02.2024	25.02.2024	26.02.2024	27.02.2024
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku (1), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), kielbasa biała na ciepło (1,2,7,8,10), ćwikła z chrzanem, jabłko, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata wędlina (1,3,7,8,10), pomarańcza, kawa zbożowa na mleku (1,3)	Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), twarożek z rzodkiewką (1), sałata, banan, herbata	Kasza gryczana na mleku (1), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), parówki (1,3), keczup, pomidor, sałata, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), ser żółty (1), sałata, papryka, kakao na mleku (1)	Płatki owsiane na mleku (1,3), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), twarożek ze szczypiorkiem (1), sałata, pomidor, herbata	Chleb żytni i pszenny (1), masło (1), sałata jajko gotowane na twardo (2), rzodkiewka, kawa zbożowa na mleku (1,3)
Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami (1,3,7,10), gotowana kasza jagłana, 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 kiszanej 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	Zupa zaciekowa (3,7,10), kasza gryczana gotowana bitka wieprzowa duszona w sosie pieczarkowym (3), surówka z białej kapusty, kompot	Zupa szpinakowa z ryżem (1,3,7,10), makaron z sosem bolońskim (3), pomarańcza, kompot	Barszcz czerwony z ziemniakami, udziec z kurczaka pieczony w sosie własnym, gotowany ryż brązowy, mizeria z jogurtem (1), kompot
Kolacja I	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, ogórek, pasta rybna (6), herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, jajko gotowane na twardo (2), sałatka z makaronem i brokułem (3), herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, pasztet warzywny (2), papryka, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), wędlina (1,3,7,8,10), sałata, sałatka grecka (1), herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, jajko gotowane na twardo (2), sałatka jarzynowa (7), herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, papryka, wędlina (1,3,7,8,10), herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, ogórek konserwowy, pasta z ciecior, herbata
K II	Kefir naturalny (1)	Jogurt naturalny (1)	Ciasto drożdżowe (3)	Jabłko	Pomarańcza	Wafle ryżowe	Mandarynka
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 - 2265 kcal, B - 98,3g, T - 87g, W - 283g, 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

21.02.2024

ŚNIADANIE: Kasza jaglana - 30g, Mleko krowie 2% -300 ml, Chleb żytni - 40g, Chleb bałtonowski - 60g, Kielbasa 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 bałtonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek - 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

22.02.2024

ŚNIADANIE: Chleb żytni - 40g, Chleb bałtonowski - 60g, Szynka konserwowa - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g, Pomarańcza - 240g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, 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

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 bałtonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajko ugotowane na twardo - 50g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

Sałatka 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

23.02.2024

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

Twarożek 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, Papryka- 100 g

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

24.02.2024

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

25.02.2024

ŚNIADANIE:, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ser żółty podpuszczkowy – 60g, Papryka - 100g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, Cukier - 5g

OBIAD: Zupa zacierkowa: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 37,5g, Zacierka – 20g, Natka pietruszki - 1g

Bitka wieprzowa duszona w sosie warzywnym: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Pieczarki - 30g, Cebula - 10g, Mąka pszenna – 10g, Mąka ziemniaczana - 10g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy - po 1g, Kasza gryczana gotowana - 150g, **Surówka z kapusty białej:** Kapusta biała - 125g, Marchew - 25g, Natka pietruszki - 2g, Olej rzepakowy - 5g, Pieprz czarny, sól - 1g, Cukier - 1,25g , Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, 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

26.02.2024

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

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

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

Makaron z sosem bolońskim: Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Passata pomidorowa - 30g, Cebula - 10g, Mąka pszenna – 10g, Mąka ziemniaczana - 10g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 1g, Makaron pełnoziarnisty - 60g, **Pomarańcza – 150g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

KOLACJA II: Wafle ryżowe - 50g

27.02.2024

ŚNIADANIE:, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajko gotowane na twardo – 100g, Rzodkiewka - 100g, Kawa zbożowa – 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

Udziec z kurczaka pieczony w sosie własnym: Udziec z kurczaka - 160g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna - 15g, Koper - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5-1g, Ryż brązowy gotowany - 150g, **Mizeria z jogurtem:** Ogórek świeży - 125g, Jogurt naturalny - 4,4g, Pieprz czarny, sól - po 1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

Pasta z ciecioriki: Ciecierzycza w puszcze - 100g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 10g

KOLACJA II: Mandarynka - 120g

JADŁOSPIS 21.02-27.02.2024/ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW („cukrzycowa”)

	21.02.2024	22.02.2024	23.02.2024	24.02.2024	25.02.2024	26.02.2024	27.02.2024
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku (1), chleb żytni razowy (3), masło (1), kielbasa 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), pomarańcza, kawa zbożowa na mleku (1,3)	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), sałata, papryka, kakao na mleku (1)	Płatki owsiane na mleku (1,3), chleb żytni razowy (3), masło (1), twaróg ze szczypiorkiem (1), sałata, pomidor, herbata	Chleb żytni razowy (1), masło (1), sałata jajko gotowane na twardo (2), rzodkiewka, kawa zbożowa na mleku (1,3)
II Śniadanie	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 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 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	Zupa zacierkowa (3,7,10), kasza gryczana gotowana, bitka wieprzowa duszona w sosie pieczarkowym (3), surówka z białej kapusty, kompot	Zupa szpinakowa z ryżem (1,3,7,10), makaron z sosem bolońskim (3), pomarańcza, kompot	Barszcz czerwony z ziemniakami, udziec z kurczaka pieczony w sosie własnym, gotowany ryż brązowy, mizeria z jogurtem (1), kompot
Kolacja I	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, ogórek, 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), papryka, 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	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, papryka, wędlina (1,3,7,8,10), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, ogórek konserwowy, pasta z ciecior, herbata
K II	Kefir naturalny (1)	Jogurt naturalny (1)	Serek wiejski (3)	Sok pomidorowy	Kefir 2%tł. (1)	Sok pomidorowy	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 - 2291 kcal, B - 107g, T - 94g, W - 271g, 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. 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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLWODANÓW

21.02.2024

ŚNIADANIE: Kasza jaglana - 30g, Mleko krowie 2% -300 ml, Chleb żytni razowy- 100g, Kielbasa 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 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,

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

22.02.2024

ŚNIADANIE: Chleb żytni razowy- 100g, Szynka konserwowa - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g, Pomarańcza - 240g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, Cukier - 5g

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 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

23.02.2024

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

Twarożek 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 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, Herbata czarna - 2g, Papryka- 100 g

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: Serek wiejski 200 g

24.02.2024

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

25.02.2024

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

ŚNIADANIE II: Koktajl owocowy 200 ml

OBIAD: Zupa zacierkowa: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 37,5g, Zacierka – 20g, Natka pietruszki - 1g

Bitka wieprzowa duszona w sosie warzywnym: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Pieczarki - 30g, Cebula - 10g, Mąka pszenna – 10g, Mąka ziemniaczana - 10g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy - po 1g, Kasza gryczana gotowana - 150g, **Surówka z kapusty białej:** Kapusta biała - 125g, Marchew - 25g, Natka pietruszki - 2g, Olej rzepakowy - 5g, Pieprz czarny, sól - 1g, Cukier - 1,25g , 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

26.02.2024

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

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

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

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

Makaron z sosem bolońskim: Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Passata pomidorowa - 30g, Cebula - 10g, Mąka pszenna – 10g, Mąka ziemniaczana - 10g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 1g, Makaron pełnoziarnisty - 60g, **Pomarańcza – 150g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

KOLACJA: Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Polędwica miodowa – 60g, Papryka czerwona – 100g, Herbata czarna - 2g

KOLACJA II: Sok pomidorowy 330 ml

27.02.2024

ŚNIADANIE: Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajko gotowane na twardo – 100g, Rzodkiewka - 100g, Kawa zbożowa – 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

Udziec z kurczaka pieczony w sosie własnym: Udziec z kurczaka - 160g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna - 15g, Koper - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5-1g, Ryż brązowy gotowany - 150g, **Mizeria z jogurtem:** Ogórek świeży - 125g, Jogurt naturalny - 4,4g, Pieprz czarny, sól - po 1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

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

Pasta z ciecioriki: Ciecierzycy w puszcze - 100g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 10g

KOLACJA II: Jogurt naturalny 150 g

JADŁOSPIS 21.02-27.02.2024/ DIETA ŁATWOSTRAWNA

P	21.02.2024	22.02.2024	23.02.2024	24.02.2024	25.02.2024	26.02.2024	27.02.2024
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku (1), chleb pszenny (3), masło (1), kiełbasa biała na ciepło (1,2,7,8,10), keczup, banan, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata wędlina (1,3,7,8,10), jabłko pieczone, kawa zbożowa na mleku (1,3)	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), tofu (8), sałata, pomidor, kakao na mleku (1)	Płatki owsiane na mleku (1,3), chleb pszenny (3), masło (1), ser twarogowy (1), dżem niskosłodzony, sałata, jabłko pieczone, herbata	Chleb pszenny (1), masło (1), sałata wędlina (1,3,7,8,10), pomidor, 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), buraki gotowane w wodzie, kompot	Kasza manna na wywarze warzywnym (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	Zupa zacierkowa (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, bitka wieprzowa duszona w sosie własnym (3), cukinia duszona, kompot	Zupa szpinakowa z ryżem (1,3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, mięso mielone z warzywami (7), dynia gotowana, kompot	Barszcz czerwony z ziemniakami, udziec z kurczaka pieczony w sosie własnym, ziemniaki gotowane w wodzie, brokuły gotowane w wodzie, kompot
Kolacja I	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), pomidor, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), wędlina (1,3,7,8,10), sałata, sałatka grecka (1), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pasztet mięsny (2,3), sałatka jarzynowa dietetyczna (7), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pomidor, wędlina (1,3,7,8,10), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pomidor, pasta z ciecioriki, herbata
K II	Kefir naturalny (1)	Jogurt naturalny (1)	Ciasto drożdżowe (3)	Jabłko pieczone	Banan	Wafle ryżowe	Jabłko pieczone
Wartość odżywcza i energetyczna	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 - 2019 kcal, B - 95,1g, T - 70,9g, W - 260g, 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. ORZECHY (m.in.: migdały, laskowe, włoskie, nerkowce i ich pochodne)
5. ORZECHY ZIEMNE – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie); 6. RYBY – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie)
7. SELER – i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie); 8. SOJA – i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
9. MIÓD – produkty/dania przygotowane na jego bazie; 10. GORCZYCA – i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie);
11. NASIONA SEZAMU – i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie); 12. MIĘCZAKI – i produkty pochodne

SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/ DIETA ŁATWOSTRAWNA

21.02.2024

ŚNIADANIE: Kasza jaglana - 30g, Mleko krowie 2% -300 ml, Chleb baltonowski - 100g, Kielbasa biała- 120g, Masło - 10g, Banan - 120g, 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

22.02.2024

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Szynka konserwowa - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g, Jabłko pieczone - 150g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, 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

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

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

23.02.2024

ŚNIADANIE: Kasza jęczmienna - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, 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 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

24.02.2024

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

25.02.2024

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

OBIAD: Zupa zacierkowa: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 37,5g, Zacierka – 20g, Natka pietruszki - 1g

Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym: Schab wieprzowy bez kości - 160g, Marchew - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna – 10g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Cukinia duszona – 150g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Paszтет mięsny- 120 g, 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

26.02.2024

ŚNIADANIE: Płatki owsiane – 3g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, ser twarogowy – 100g, dżem owocowy niskosłodzony – 25g, Sałata masłowa - 5g, Jabłko pieczone - 150g, 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

Mięso mielone z warzywami: Łopatką wieprzową bez kości - 140g, Marchew - 10g, Koncentrat pomidorowy 30% - 15g, Seler korzeniowy - 10g, Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Dynia gotowana w wodzie – 150g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

KOLACJA II: Wafle ryżowe - 50g

27.02.2024

ŚNIADANIE: Chleb bałtonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Kielbasa szynkowa – 60g, Pomidor - 100g, Kawa zbożowa – 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

Udziec z kurczaka pieczony w sosie własnym: Udziec z kurczaka - 160g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna - 15g, Koper - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5-1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Brokuły gotowane 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 z ciecioriki: Ciecierzycy w puszcze - 100g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 10g

KOLACJA II: Jabłko pieczone - 150g

JADŁOSPIS 21.02-27.02.2024/ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU („wątrobowa/trzustkowa”)

P	21.02.2024	22.02.2024	23.02.2024	24.02.2024	25.02.2024	26.02.2024	27.02.2024
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku (1), chleb pszenny (3), ser biały (1), miód, banan, herbata	Chleb pszenny (3), wędlina (1,3,7,8,10), jabłko pieczone, kawa zbożowa na mleku (1,3)	Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb pszenny (3), twaróg z koperkiem (1), banan, herbata	Kasza gryczana na mleku (1), chleb pszenny (3), parówki (1), keczup, pomidor, herbata	Chleb pszenny (3), tofu (8), pomidor kakao na mleku (1)	Płatki owsiane na mleku (1,3), chleb pszenny (3), ser twarogowy (1), dżem niskosłodzony, jabłko pieczone, herbata	Chleb pszenny (1), kiełbasa szynkowa (1,7,8,10), pomidor, 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), buraki gotowane w wodzie, kompot	Kasza manna na wywarze warzywnym (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, gotowane pulpety w sosie koperkowym (2,3,7), marchewka gotowana, 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	Zupa zacierkowa (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, bitka wieprzowa duszona w sosie własnym (3), cukinia duszona, kompot	Zupa szpinakowa z ryżem (1,3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, mięso mielone z warzywami (7), dynia gotowana, kompot	Barszcz czerwony z ziemniakami, udziec z kurczaka pieczony w sosie własnym, ziemniaki gotowane w wodzie, brokuły gotowane w wodzie, kompot
Kolacja I	Chleb żytni i pszenny (3), pomidor, pasta rybna (6), herbata	Chleb pszenny (3), polędwica(1,7,8,10), sałatka z makaronem i brokułem (3), herbata	Chleb pszenny (3), pasztet warzywny (2), pomidor, herbata	Chleb pszenny (3), wędlina(1,3,7,8,10), sałatka grecka (1), herbata	Chleb pszenny (3), pasztet mięsny (2,3) sałatka jarzynowa dietetyczna (7), herbata	Chleb pszenny (3), pomidor, pasztet sojowy (8), herbata	Chleb pszenny (3), jabłko pieczone, polędwica (1,7,8,10), pasta warzywna, herbata
K II	Kefir naturalny (1)	Jogurt naturalny (1)	Ciasto drożdżowe (3)	Jabłko pieczone	Banan	Wafle ryżowe (3)	Jogurt naturalny (1)
Wartość odżywcza i energetyczna	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 - 2017 kcal, B - 98 g, T - 52g, W - 296g, 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. ORZECHY (m.in.: migdały, laskowe, włoskie, nerkowce i ich pochodne)
5. ORZECHY ZIEMNE – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie); 6. RYBY – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie)
7. SELER – i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie); 8. SOJA – i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)
9. MIÓD – produkty/dania przygotowane na jego bazie; 10. GORCZYCA – i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie);
11. NASIONA SEZAMU – i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie); 12. MIĘCZAKI – i produkty pochodne

SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

21.02.2024

ŚNIADANIE: Kasza jaglana - 30g, Mleko krowie 2% -300 ml, Chleb baltonowski - 100g, Ser biały- 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

22.02.2024

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Szynka konserwowa - 60g, , Sałata masłowa – 5g, Jabłko pieczone - 150g, 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

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

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

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

Sałátka 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- 150 g

23.02.2024

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

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

24.02.2024

ŚNIADANIE: Kasza gryczana - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb baltonowski - 100g, 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 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, **Marchewka z groszkiem gotowana w wodzie – 150g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, 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

25.02.2024

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

OBIAD: Zupa zacierkowa: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 37,5g, Zacierka – 20g, Natka pietruszki - 1g

Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym: Schab wieprzowy bez kości - 160g, Marchew - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna – 10g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Cukinia duszona – 150g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Paszтет mięsny – 120g, 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

26.02.2024

ŚNIADANIE:, Płatki owsiane – 3g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb baltonowski - 100g, Ser twarogowy – 100g, dżem owocowy niskosłodzony – 25g, Jabłko pieczone - 150g, 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

Mięso mielone z warzywami: Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Marchew - 10g, Koncentrat pomidorowy 30% - 15g, Seler korzeniowy - 10g Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Dynia gotowana w wodzie – 150g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Pasztet sojowy-113 g, Pomidor – 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

KOLACJA II: Wafle ryżowe- 50 g

27.02.2024

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Kielbasa szynkowa – 60g, Pomidor - 100g, Kawa zbożowa – 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

Udziec z kurczaka pieczony w sosie własnym: Udziec z kurczaka - 160g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna - 15g, Koper - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5-1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Brokuły gotowane w wodzie – 150g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

Pasta warzywna: Marchewka gotowana- 70 g, pietruszka gotowana- 30 g, seler korzeniowy gotowany- 30 g, natka pietruszki- 1 g, olej rzepakowy- 3,5 g

KOLACJA II: Jogurt naturalny- 150 g