

JADŁOSPIS 28.02-05.03.2024/ DIETA PODSTAWOWA

P	28.02.2024	29.02.2024	01.03.2024	02.03.2024	03.03.2024	04.03.2024	05.03.2024
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku (1), chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), kielbasa (1,3,7,8,10), ćwikła z chrzanem, herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), sałata wędliną (1,3,7,8,10), pomarańcz, kawa zbożowa z mlekiem (1,3)	Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), twaróg ze szczypiorkiem (1), sałata, papryka, herbata	Płatki owsiane na mleku (1,3), chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), ser żółty (1), pomidor, sałata, herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), wędliną (1,3,7,8,10), sałata, jabłko, kakao na mleku (1)	Płatki owsiane na mleku (1,3), chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), twaróg z rzodkiewką (1), sałata, pomarańcza, herbata	Chleb żytni i pszeniczny (1), masło (1), sałata wędliną (1,3,7,8,10), papryka, kawa zbożowa na mleku (1,3)
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem (1,3,7,10), gotowane ziemniaki w wodzie, smażony stek wieprzowy z cebulką (3), surówka z pora, marchewki i jabłka (1,2), kompot	Zupa ogórkowa (1,3,7,10), naleśniki ze szpinakiem (1,2,3) surówka z czerwonej kapusty (1,2), kompot	Zupa kalafiorowa (1,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, ryba smażona (2,3,6), duszone warzywa po grecku (7), kompot	Zupa ziemniaczana z pomidorami (1,7,10), ryż brązowy gotowany, duszony fileć drobiowy w sosie szpinakowym (3), bukiet warzyw gotowany w wodzie, kompot	Żurek z ziemniakami (1,2,3,7,8,10), ziemniaki gotowane w wodzie, kotlet mielony (2,3), surówka z marchewki i jabłka (1), kompot	Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7,10), kasza jęczmienna gotowana (3), duszony fileć drobiowy w sosie kremowym (1,3), surówka z kapusty pekińskiej, kompot (1), kompot	Barszcz ukraiński (1,3,7,10), duszona bitka wieprzowa w sosie warzywnym (3,7), gotowana kasza gryczana, surówka z selera, marchewki i jabłka (1,2,7), kompot
Kolacja I	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), sałata, ogórek, ser żółty (1), herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), sałata, pasta z tuńczyka i natki (1,6), rzodkiewka, herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), sałata, wędliną (1,3,7,8,10), sałatka z burakiem i fetą (1), herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), jajka gotowane (2), sałata, mandarynki, herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), sałata, papryka pasztet z kurczaka pieczony (1,3,7,10), herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), sałata, pomidor, pasta z soczewicy, herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), sałata, surówka z ogórka kiszzonego, ser żółty (1), herbata
K II	Banan	Serek wiejski (1)	Jabłko	Kefir (1)	Jogurt naturalny (1)	Serek homogenizowany (1)	Mandarynki
Wartość odżywcza i energetyczna	Energia - 2452 kcal, B - 113g, T - 97g, W - 289g, C - 62,7g, Błonnik - 25,9g, NKT - 38,7g, Sól - 3,6g	Energia - 2038 kcal, B - 98,4 g, T - 65,8 g, W - 269g, C - 79,9 g, Błonnik - 29,8 , NKT - 21,8 g, Sól - 4,1 g	Energia - 2020 kcal, B - 98,1g, T - 59,3g, W - 278g, C - 54,8g, Błonnik - 35g, NKT - 17,2g, Sól - 2,7g	Energia - 2142 kcal, B - 98 g, T - 76,3g, W - 271g, C - 58,7 g, Błonnik - 30,1g, NKT - 29,1g, Sól - 2,5g	Energia - 2520 kcal, B - 123g, T - 108g, W - 268g, C - 65,9 g, Błonnik - 26,8g, NKT - 38,1g, Sól - 3,7g	Energia - 2212 kcal, B - 107g, T - 61g, W - 317g, C - 61g, Błonnik - 35,3g, NKT - 21,8g, Sól - 3 g	Energia - 2376 kcal, B - 111g, T - 85g, W - 299g, C - 70,5g, Błonnik - 39,6g, NKT - 35,8g, Sól - 3,8g

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

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

SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/DIETA PODSTAWOWA

28.02.2024

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

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

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

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

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

KOLACJA II: Banan - 120g

29.02.2024

ŚNIADANIE: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Kielbasa szynkowa - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g, Pomarańcz – 240 g, Kawa zbożowa - 5g, Cukier - 5g, Mleko 2% - 300 ml

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

Naleśniki ze szpinakiem: Mąka pszenna- 60 g, Jajko- 30 g, Mleko 2% tł.- 100 g, Olej rzepakowy- 20 g, Szpinak mrożony- 80 g, Twaróg półtłusty0 20 g, Sól, pieprz, czosnek- po 1 g

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

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

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

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

KOLACJA II: Serek wiejski - 200g

01.03.2024

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

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

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

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

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

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

KOLACJA II: Jabłko - 150g

02.03.2024

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

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

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

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajka gotowane 2 szt.-100 g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g, Mandarynki – 130g

KOLACJA II: Kefir- 200 g

03.03.2024

ŚNIADANIE: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski – 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Polędwica miodowa – 60g, Jabłko - 150g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, Cukier - 5g

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

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

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

KOLACJA II: Jogurt naturalny - 150g

04.03.2024

ŚNIADANIE: Płatki owsiane - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Pomarańcza - 240g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

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

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

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

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

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

KOLACJA II: Serek homogenizowany- 200 g

05.03.2024

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

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

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

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

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

KOLACJA II: Mandarynki- 130 g

JADŁOSPIS 28.02-05.03.2024/ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

C	28.02.2024	29.02.2024	01.03.2024	02.03.2024	03.03.2024	04.03.2024	05.03.2024
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku (1), chleb żytni razowy (3), masło (1), kiełbasa (1,3,7,8,10), ćwikła z chrzanem, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata wędlina (1,3,7,8,10), pomarańcz, kawa zbożowa z mlekiem (1,3)	Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb żytni razowy (3), masło (1), twaróg ze szczypiorkiem (1), sałata, papryka, herbata	Płatki owsiane na mleku (1,3), chleb żytni razowy (3), masło (1), ser żółty (1), pomidor, sałata, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), wędlina (1,3,7,8,10), sałata, jabłko, kakao na mleku (1)	Płatki owsiane na mleku (1,3), chleb żytni razowy (3), masło (1), twaróg z rzodkiewką (1), sałata, pomarańcza, herbata	Chleb żytni razowy (1), masło (1), sałata wędlina (1,3,7,8,10), papryka, kawa zbożowa na mleku (1,3)
Śniadanie II	Chleb żytni razowy (3), pasztet mięsny (2,3,7)	Chleb żytni razowy (3), jajko (2)	Chleb żytni razowy (3), ser żółty (1)	Serek homogenizowany (1)	Chleb żytni razowy (3), ser żółty (1)	Sok warzywny	Koktajl owocowy (1)
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem (1,3,7,10), gotowane ziemniaki w wodzie, pieczeń rzymska (2,3), surówka z pora, marchewki i jabłka (1,2), kompot	Zupa ogórkowa (1,3,7,10), naleśniki ze szpinakiem (1,2,3) surówka z czerwonej kapusty (1,2), kompot	Zupa kalafiorowa (7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, ryba smażona (2,3,6), duszone warzywa po grecku (7), kompot	Zupa ziemniaczana z pomidorami (1,7,10), ryż brązowy gotowany, duszony fileć drobiowy w sosie szpinakowym (3), bukiet warzyw gotowany w wodzie, kompot	Żurek z ziemniakami (1,2,3,7,8,10), ziemniaki gotowane w wodzie, kotlet mielony (2,3), surówka z marchewki i jabłka (1), kompot	Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7,10), kasza jęczmienna gotowana (3), duszony fileć drobiowy w sosie kremowym (1,3), surówka z kapusty pekińskiej, kompot (1), kompot	Barszcz ukraiński (1,3,7,10), duszona bitka wieprzowa w sosie warzywnym (3,7), gotowana kasza gryczana, surówka z selera, marchewki i jabłka (1,2,7), kompot
Kolacja I	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, ogórek, ser żółty (1), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, pasta z tuńczyka i natki (1,6), rzodkiewka, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, wędlina (1,3,7,8,10), sałatka z burakiem i fetą (1), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), jajka gotowane (2), sałata, mandarynki, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, papryka pasztet z kurczaka pieczony (1,3,7,10), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, pomidor, pasta z soczewicy, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, surówka z ogórka kiszzonego, ser żółty (1), herbata
K II	Kefir (1)	Serek wiejski (1)	Sok pomidorowy	Kefir (1)	Jogurt naturalny (1)	Serek homogenizowany (1)	Serek wiejski (1)

Wartość odżywcza i energetyczna	Energia - 2293 kcal, B - 128g, T - 88,4 g, W - 259 g, C - 33 g, Błonnik - 26,5 g, NKT - 38 g, Sól - 3,6 g	Energia - 2053 kcal, B - 102 g, T - 68,8 g, W - 272 g, C - 48,1 g, Błonnik - 34,4 g, NKT - 23,9 g, Sól - 4,3 g	Energia - 2041 kcal, B - 103 g, T - 67,5g, W - 271g, C - 54,8 g, Błonnik - 38,9 g, NKT - 22,6 g, Sól - 5 g	Energia - 2120 kcal, B - 99,7 g, T - 75,1 g, W - 273g, C - 44,8 g, Błonnik - 35,7 g, NKT - 27,6g, Sól- 3,4 g	Energia - 2486 kcal, B - 126 g, T - 110g, W - 261g, C - 55,4 g, Błonnik - 30,3 g, NKT - 37,1 g, Sól- 3,7g	Energia - 2231kcal, B - 108g, T - 63,8g, W - 320g, C - 46,4 g, Błonnik - 38,8 g, NKT - 21,5 g, Sól- 4,15 g	Energia - 2329 kcal, B - 120g, T - 91,7g, W - 273g, C - 58,5g, Błonnik - 37 g, NKT - 40,2 g, Sól - 3,8 g
--	---	--	--	--	---	--	--

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

SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

28.02.2024

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

ŚNIADANIE II: Chleb żytni razowy 50 g, pasztet mięsny- 60 g

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

Pieczeń rzymska: Łopatką wieprzową 140 g, Bułka tarta 4 g, Jajko 7 g, Sól, pieprz czarny- po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g

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

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

KOLACJA II: Kefir 2% tł. 200 ml

29.02.2024

ŚNIADANIE: Chleb żytni razowy- 100g, Kielbasa szynkowa - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g, Pomarańcz- 240 g, Kawa zbożowa - 5g, Mleko 2% - 300 ml

ŚNIADANIE II: Chleb żytni razowy 50 g, jajko gotowane- 50 g

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

Naleśniki ze szpinakiem: Mąka pszenna- 60 g, Jajko- 30 g, Mleko 2% tł.- 100 g, Olej rzepakowy- 20 g, Szpinak mrożony- 80 g, Twaróg półtłusty0 20 g, Sól, pieprz, czosnek- po 1 g

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, Rzodkiewka - 100g, Herbata czarna - 2g

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

KOLACJA II: Serek wiejski - 200g

01.03.2024

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

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

ŚNIADANIE II: Chleb żytni razowy 50 g, Ser żółty 30 g

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

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

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

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

KOLACJA II: Sok pomidorowy 330 ml

02.03.2024

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

ŚNIADANIE II: Serek homogenizowany- 200 g

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

Duszony 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 0,5-1 g, Ryż brązowy gotowany - 150g, **Bukiet warzyw (brokuł, kalafior, marchew) gotowanych w wodzie – 150g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

KOLACJA: Chleb żytni razowy- 40g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajka gotowane 2 szt.-100g, Herbata czarna - 2g, Mandarynki– 130g

KOLACJA II: Kefir 2% tł. 200 ml

03.03. 2024

ŚNIADANIE: Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Polędwica miodowa – 60g, Jabłko - 150g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml

ŚNIADANIE II Chleb żytni razowy 50 g, Ser żółty 30 g

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

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

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

KOLACJA II: Jogurt naturalny - 150g

04.03.2024

ŚNIADANIE: Płatki owsiane - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Pomarańcza - 240g, Herbata czarna - 2g,

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

ŚNIADANIE II: Sok warzywny 330 ml

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

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

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

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

KOLACJA II: Serek homogenizowany 200 g

05.03.2024

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

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

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

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

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

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

KOLACJA II: Serek wiejski- 200 g

L	28.02.2024	29.02.2024	01.03.2024	02.03.2024	03.03.2024	04.03.2024	05.03.2024
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku (1), chleb pszenny (3), masło (1), parówka na ciepło (1,2,7,8,10), keczup, pomidor, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata wędlna (1,3,7,8,10), jabłko pieczone, kawa zbożowa na mleku (1,3)	Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb pszenny (3), masło (1), twarożek naturalny (1), sałata, banan, miód (9), herbata	Płatki owsiane na mleku (1), chleb pszenny (3), masło (1), serek wiejski (1), pomidor, sałata, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), tofu naturalne (8), sałata, dżem, jabłko pieczone, kakao na mleku (1)	Płatki owsiane na mleku (1,3), chleb pszenny (3), masło (1), twarożek z koperkiem (1), pomidor, sałata, herbata	Chleb pszenny (1), masło (1), sałata wędlna (1,3,7,8,10), jabłko pieczone, kawa zbożowa na mleku (1,3)
Obiad	Zupa koperkowa (1,3,7,10), gotowane ziemniaki w wodzie, pieczona pieczeń rzymska (2,3), gotowana fasolka szparagowa z masłem, kompot	Kasza manna na wywarze warzywnym (3,7,10), naleśniki ze szpinakiem (1,2,3) marchewka gotowana, kompot	Zupa kalafiorowa z ziemniaki (1,3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, ryba pieczona w sosie pomidorowym (6,7), duszone warzywa po grecku (7), kompot	Zupa ziemniaczana z pomidorami (1,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, duszony filet drobiowy w sosie ziołowym (3), bukiet warzyw gotowany w wodzie, kompot	Zupa brokułowa z ziemniaki (1,3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, pulpety gotowane w sosie pomidorowym (2,3,7), kalafior gotowany, kompot	Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7,10), kasza jęczmienna gotowana (3), duszony filet drobiowy w sosie kremowym (1,3), buraki gotowane w wodzie, kompot	Barszcz ukraiński (1,3,7,10), duszona bitka wieprzowa w sosie (3,7), gotowane ziemniaki, szpinak gotowany w wodzie, kompot
Kolacja I	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pomidor, pasztet z kurczaka pieczony (2,3,7,10), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pasta z tuńczyka i natki (1,6), pomidor, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, wędlna (1,3,7,8,10), sałatka z burakiem i fetą (1), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), wędlna (1,3,7,8,10), sałata, banan, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pasta warzywna (7), pasztet z kurczaka pieczony (1,3,7,10), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, banan, pasta z soczewicy, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pasta z marchewki (11), ser twarogowy (1), herbata
K II	Banan	Serek wiejski (1)	Sok pomidorowy	Kefir (1)	Jogurt naturalny (1)	Serek homogenizowany (1)	Serek wiejski (1)
Wartość odżywcza i energetyczna	Energia - 2121 kcal, B - 112g, T - 70,3g, W - 273g, C - 56,6g, Błonnik - 25,7g, NKT - 24,6, Sól - 3,6 g	Energia - 2110 kcal, B - 99,7 g, T - 64,6 g, W - 285g, C - 46,8g, Błonnik - 25,1g, NKT - 23,6 g, Sól - 3,3 g	Energia - 2017 kcal, B - 95,7g, T - 42,5g, W - 323g, C - 84,2g, Błonnik - 33,7g, NKT - 16,1g, Sól - 4,7 g	Energia - 2106 kcal, B - 105g, T - 62g, W - 284g, C - 44g, Błonnik - 23,8g, NKT - 21g, Sól - 2,5 g	Energia - 2212 kcal, B - 115g, T - 73,9g, W - 281g, C - 53,9 g, Błonnik - 28,1g, NKT - 27,1g, Sól - 3,7 g	Energia - 2342 kcal, B - 11,1g, T - 60,3g, W - 334g, C - 39,3g, Błonnik - 32,8g, NKT - 22,8g, Sól - 3 g	Energia - 2325 kcal, B - 128g, T - 78,2g, W - 286g, C - 55,4g, Błonnik - 34,8g, NKT - 32,3g, Sól - 3,1g

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

28.02.2024

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

OBIAD: Zupa koperkowa: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 62,5g, Koper - 3g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

Pieczona pieczeń rzymska: Łopátka wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta – 4g, Jajko - 7g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g

Fasolka szparagowa gotowana z masłem: Fasolka szparagowa mrożona 150 g, masło 2 g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

Pasztet z kurczaka pieczony – 130g

KOLACJA II: Banan - 120g

29.02.2024

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

OBIAD: Kasza manna na wywarze warzywnym: Kasza manna – 30g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Natka pietruszki - 1g, Sól, pieprz czarny – po 0,5g

Naleśniki ze szpinakiem: Mąka pszenna- 60 g, Jajko- 30 g, Mleko 2% tł.- 100 g, Olej rzepakowy- 20 g, Szpinak mrożony- 80 g, Twaróg półtłusty- 20 g, Sól, pieprz, czosnek- po 1 g, **Marchewka gotowana-** 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 - 3g

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

KOLACJA II: Serek wiejski - 200g

01.03.2024

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

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

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

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

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

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

KOLACJA II: Sok pomidorowy - 330g

02.03.2024

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

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

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

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Kielbasa tatrzańska – 60g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g, Banan – 120g

KOLACJA II: Kefir- 200 g

03.03.2024

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski – 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, tofu naturalne – 60g, dżem- 25 g, Jabłko pieczone - 150g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, Cukier - 5g

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

Gotowane pulpety w sosie pomidorowym: Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, Marchew - 10g, Koncentrat pomidorowy 30% - 15g, Seler korzeniowy - 10g, Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Kalafior gotowany w wodzie – 150g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

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

KOLACJA II: Jogurt naturalny - 150g

04.03.2024

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

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

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

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

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Banan – 120g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

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

KOLACJA II: Serek homogenizowany- 200 g

05.03.2024

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

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

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

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

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

KOLACJA II: Serek wiejski- 200 g

JADŁOSPIS 28.02-05.03.2024/ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

L	28.02.2024	29.02.2024	01.03.2024	02.03.2024	03.03.2024	04.03.2024	05.03.2024
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku (1), chleb pszenny (3), wędlina (1,3,7,8,10), serek wiejski (1), pomidor, 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), twarożek naturalny (1), banan, miód (9), herbata	Płatki owsiane na mleku (1), chleb pszenny (3), serek wiejski (1), wędlina (1,3,7,8,10), pomidor, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), tofu naturalne (8), dżem, jabłko pieczone, kakao na mleku (1)	Płatki owsiane na mleku (1,3), chleb pszenny (3), twarożek z koperkiem (1), pomidor, herbata	Chleb pszenny (1), wędlina (1,3,7,8,10), jabłko pieczone, kawa zbożowa na mleku (1,3)
Obiad	Zupa koperkowa (1,3,7,10), gotowane ziemniaki w wodzie, pieczona pieczeń rzymska (2,3), gotowana fasolka szparagowa z masłem, kompot	Kasza manna na wywarze warzywnym (3,7,10), naleśniki ze szpinakiem (1,2,3) marchewka gotowana, kompot	Zupa szpinakowa z ryżem (1,3, 7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, ryba pieczona w sosie pomidorowym (6,7), duszone warzywa po grecku (7), kompot	Zupa ziemniaczana z pomidorami (1,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, duszony filet drobiowy w sosie ziołowym (3), bukiet warzyw gotowany w wodzie, kompot	Zupa dyniowa z zacierkami (1,3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, pulpety gotowane w sosie pomidorowym (2,3,7), marchewka gotowana w wodzie, kompot	Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7,10), kasza jęczmienna gotowana (3), duszony filet drobiowy w sosie koperkowym (3), buraki gotowane w wodzie, kompot	Barszcz ukraiński (1,3,7,10), duszona bitka wieprzowa w sosie (3,7), gotowane ziemniaki, szpinak gotowany w wodzie, kompot
Kolacja I	Chleb pszenny (3), pomidor, pasztet z kurczaka pieczony (2,3,7,10),	Chleb pszenny (3), pasta z tuńczyka i natki (1,6), pomidor, herbata	Chleb pszenny (3), wędlina (1,3,7,8,10), sałatka z burakiem i serem białym (1), herbata	Chleb pszenny (3), wędlina (1,3,7,8,10), banan, herbata	Chleb pszenny (3), pasta warzywna (7), pierś z kurczaka gotowana, pasta warzywna (7), herbata	Chleb pszenny (3), wędlina (1,3,7,8,10), banan, herbata	Chleb pszenny (3), pasta z marchewki (11), ser twarogowy (1), herbata
K II	Banan	Serek wiejski (1)	Sok pomidorowy	Kefir (1)	Jogurt naturalny (1)	Serek homogenizowany (1)	Wafle ryżowe (1)
Wartość odżywcza i energetyczna	Energia - 2052 kcal, B - 122g, T - 30,1 g, W - 326 g, C - 75 g, Błonnik - 23,2 g, NKT - 9,5 g, Sól - 4,5 g	Energia - 1967kcal, B - 99,5 g, T - 48,3, W - 285 g, C - 46,8 g, Błonnik - 25,1 g, NKT - 13,5 g, Sól - 3,3 g	Energia - 1973 kcal, B - 99,9, T - 35, 2 g, W - 324g, C - 84,2g, Błonnik - 33,7g, NKT - 11,1 g, Sól - 4,7 g	Energia - 1980 kcal, B - 105 g, T - 39,5 g, W - 289g, C - 47g, Błonnik - 23,8g, NKT - 10,9 g, Sól - 2,9 g	Energia - 1938 kcal, B - 129g, T - 37,4g, W - 288g, C - 56,5g, Błonnik - 30,9g, NKT - 8,74 g, Sól - 3,4 g	Energia - 2054 kcal, B - 98,6, T - 45,4 g, W - 332 g, C - 34,7 g, Błonnik - 25 g, NKT - 9,11 g, Sól - 3,25 g	Energia - 2046 kcal, B - 105g, T - 57,9 g, W - 286g, C - 55,3 g, Błonnik - 34,8g, NKT - 19,7 g, Sól - 3,1g

Spis alergenów: 1. MLEKO – i produkty pochodne; 2. JAJA - i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie); 3. ZBOŻA – zawierające gluten (pszenica żyto, jęczmień owies, orkisz); 4. ORZECHY (m.in.: migdały, laskowe, włoskie, nerkowce i ich pochodne) 5. 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

28.02.2024

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

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

Pieczona pieczeń rzymska: Łopatką wieprzową bez kości - 140g, Bułka tarta – 4g, Jajko - 7g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g

Fasolka szparagowa gotowana z masłem: Fasolka szparagowa mrożona 150 g, masło 2 g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Pomidor - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g, ***Pasztet z kurczaka pieczony – 130g***

KOLACJA II: Banan- 120 g

29.02.2024

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Szynka wiejska - 60g, Jabłko pieczone - 150g, Kawa zbożowa - 5g, Cukier - 5g, Mleko 2% - 300 ml

OBIAD: *Kasza manna na wywarze warzywnym:* Kasza manna – 30g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Natka pietruszki - 1g, Sól, pieprz czarny – po 0,5g

Naleśniki ze szpinakiem: Mąka pszenna- 60 g, Jajko- 30 g, Mleko 2% tł.- 100 g, Olej rzepakowy- 20 g, Szpinak mrożony- 80 g, Twaróg półtłusty0 20 g, Sól, pieprz, czosnek- po 1 g, ***Marchewka gotowana-*** 150 g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

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

KOLACJA II: Serek wiejski - 200g

01.03.2024

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

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

OBIAD: *Zupa 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

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

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

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

KOLACJA II: Sok pomidorowy - 330g

02.03.2024

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

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

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

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Kielbasa tatrzańska – 60g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g, Banan- 120 g

KOLACJA II: Kefir- 200 g

03.03.2024

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski – 100g, Tofu naturalne – 60g, dżem- 25 g, Jabłko pieczone - 150g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, Cukier - 5g

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

Gotowane pulpety w sosie pomidorowym: Łopatką wieprzową bez kości - 140g, Bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, Marchew - 10g, Koncentrat pomidorowy 30% - 15g, Seler korzeniowy - 10g, Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Marchewka gotowana w wodzie – 150g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

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

KOLACJA II: Jogurt naturalny - 150g

04.03.2024

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

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

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

Duszony fileć drobiowy w sosie koperkowym: Pierś z kurczaka - 140g, Mąka pszenna - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie- po 0,5-1g, Koper- 4 g, Kasza jęczmienna gotowana - 150g, **Buraki gotowane w wodzie – 150g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Polędwica sopocka- 60 g, Bana- 120g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

KOLACJA II: Serek homogenizowany- 200 g

05.03.2024

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Szynka wiejska – 60g, Jabłko pieczone 150 g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, Cukier - 5g

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

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

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

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

KOLACJA II: Wafle ryżowe- 50 g