

JADŁOSPIS 27.03 – 02.04.2024/ DIETA PODSTAWOWA

JADŁOSPIS 1-7 DZIEŃ/ DIETA PODSTAWOWA							
	27.03.2024	28.03.2024	29.03.2024	30.03.2024	31.03.2024	01.04.2024	02.04.2024
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (1,3), chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), parówki (8), ketchup, sałata, jabłko, herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło, wędlina (8), sałata, pomarańcza, kefir (1), kawa zbożowa z mlekiem (1,3)	Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), sałata, rzodkiewka, pasta z jajka (1,2), herbata	Kasza jaglana na mleku (1), chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), sałata, serek wiejski (1), papryka, herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), jajko gotowane (2), ser żółty (1), sałata, sałatka jarzynowa (1,2,7), kakao na mleku (1)	Płatki gryczane na mleku (1), Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), wędlina (3,8), czwikła, serek homogenizowany (1), herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), kiełbasa szynkowa (8, 10), sałata, pomidor, kawa zbożowa z mlekiem (1,3)
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami, (1,3,7,10) gulasz wieprzowy (3), kasza pęczak (3), surówka z ogórka kiszzonego, kompot	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,7), ziemniaki gotowane, udziec z indyka pieczony (3), fasolka szparagowa gotowana, kompot,	Zupa fasolowa z ziemniakami (7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, ryba smażona (2,3,6), surówka z kiszzonej kapusty, kompot	Zupa ryżanka (7,10), makaron z sosem bolognese (3,7) kompot	Zupa chrzanowa (1,3,8), schab pieczony ze śliwką (3), ziemniaki gotowane, buraki zasmażane (1), kompot	Barszcz biały (1, 2 3,7), pierś z kurczaka w sosie kremowym (1,3,10), kasza jęczmienna gotowana (3), marchewka gotowana zasmażana (1), kompot	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (3, 7, 10), ziemniaki gotowane, leczo warzywne (3,7,10), pomarańcz, kompot
Kolacja I	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), sałata, jajko ugotowane na twardo (2), pasta z zielonego groszku, herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), sałata, ser żółty (1), ogórek konserwowy, herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), sałata, paszтет warzywny (2), banan, herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), sałata, wędlina (3,8), sałatka z burakiem i fetą (1), herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), paszтет mięsny (2,3,7,10), chrzan (10), sałata, mandarynki, herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3) masło (1), sałatka śledziowa (1,6), ogórek kiszony, herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), sałata, papryka, pasta z soczewicy, herbata
Kolacja II	Jogurt naturalny(1)	Wafle ryżowe (3)	Kefir naturalny (1)	Pomarańcz	Bułka drożdżowa z rodzynekami (1,2,3)	Ciasto czekoladowe (1,2,3,4)	Serek wiejski (1)
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia	Energia - 2225 kcal, B - 114 g, T - 71,8 g, NKT 22 g, W - 296 g, błonnik 39,9 g, cukry 69,4 g, sól 2 g	Energia - 2193 kcal, B - 113 g, T - 59,3 g, NKT 29,7 g, W - 308 g, błonnik 29,4 g, cukry 68 g, sól 3,8 g	Energia - 2508 kcal, B - 111g, T - 75 g, NKT 20,8 g, W - 355g, błonnik 45,1 cukry 62,5 g, sól 4,08 g	Energia - 2228 kcal, B - 121 g, T - 64,6 g, NKT 20,9 g, W - 292 g, błonnik 32,3 g, cukry 64,7 g, sól 3 g	Energia - 2591 kcal, B - 109g, T - 114g, NKT 49,4 g W - 290g, błonnik 28,1g, cukry 54,8 g, sól 4,6 g	Energia - 2720 kcal, B - 135 g, T - 109 g, NKT 41,2 g, W - 304 g, błonnik 29,3 g, cukry 42,3 g, sól 4,9 g	Energia - 1931 kcal, B - 88,6g, T - 49 g, NKT 31,8 g, W - 291 g, błonnik 37,8 g, cukry 70 g, sól 3,1 g

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

SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/DIETA PODSTAWOWA

27.03.2024

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

OBIAD: Zupa jarzynowa z ziemniakami: Marchew - 25g, Pietruszka - 25g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2% tł.- 25 g, Mąka pszenna- 5 g, Fasolka szparagowa mrożona- 25 g, **Duszony gulasz wieprzowy:** łopatka wieprzowa - 160g Marchew - 12g, Por - 12g, Seler korzeniowy - 12g, Groszek zielony - 7g, Pomidor w puszcze pasta - 15g, Mąka pszenna - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie - po 0,5-1g, Kasza jęczmienna pęczak- 150 g, **Surówka ogórka kiszzonego:** Ogórek kiszony - 100g, Marchew - 25g, Cebula- 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, Jajko ugotowane na twardo - 50g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

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

KOLACJA II: Jogurt naturalny - 150g

28.03.2024

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

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

Udziec z indyka pieczony w sosie własnym: Udziec z indyka bez skóry - 170g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna - 15g, Koper - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Fasolka szparagowa gotowana w wodzie** - 150g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

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

KOLACJA II: Wafle ryżowe - 50g

29.03.2024

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

OBIAD: Zupa fasolowa z ziemniakami: Fasola biała - 17,5g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki - 1g

Ryba smażona: Morszczuk świeży - 140g, Bułka tarta- 10g, Jajko - 6g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g

Surówka z kapusty kiszzonej: Kapusta kiszona - 110g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Pieprz czarny - 1g, Cukier - 1,25g **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Banan - 150g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

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

KOLACJA II: Kefir naturalny 2% - 200g

30.03.2024

ŚNIADANIE: Kasza jaglana - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Papryka - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g, Serek wiejski- 150 g

OBIAD: Zupa ryżanka: Ryż biały - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Brokuł- 25 g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 1g
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, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g
KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Szynka wiejska- 60 g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g, **Salatka z burakiem i fetą:** Burak - 100g, Ser feta - 10g, oregano, bazylija suszona - po 0,5 g, Olej rzepakowy - 3g
KOLACJA II: Mandarynki - 130g

31.03.2024

ŚNIADANIE: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Ser żółty - 30g, Jajko gotowane na twardo- 50 g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% -300 ml, 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
OBIAD: Zupa chrzanowa: kielbasa biała – 60 g, ziemniaki- 75 g, czosnek- 2 g, cebula- 15 g, chrzan- 10 g, majeranek suszony- 2 g, śmietana 18% tł.- 50 g, bulion drobiowy- 240 ml,
Schab pieczony ze śliwką: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 15g, Marchew mrożona - 10g, Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5 g, śliwka suszona- 7 g, Ziemniaki gotowane - 200g, buraki zasmażane- burak gotowany- 150 g, masło- 2 g
Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g
KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Pasztet mięsny pieczony - 130g, Chrzan- 15 g, Sałata masłowa - 5g , Mandarynki - 140g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g
Pasta z ciecioriki: Ciecierzycza w puszcze - 100g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy - 10g
KOLACJA II: Bułka drożdżowa z rodzynekami- 50 g

01.04.2024

ŚNIADANIE: Chleb żytni - 40g , Chleb baltonowski - 60g, Szynka wiejska- 60 g, Ćwikła- 100 g, Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g, Serek homogenizowany- 200 g, Płatki gryczane- 30 g, Mleko krowie 2% tł.- 300 ml, Cukier- 5 g
OBIAD: Barszcz biały: Marchew - 25g, Kielbasa biała - 30g, Kielbasa podwawelska- 30 g, Jajko gotowane- 25 g, Cebula - 15g, Chrzan – 10g, Ziemniak – 37,5g, Śmietana 36% - 50g, Mąka pszenna – 5g, Majeranek, sól, pierz czarny, ziele angielskie, liść lauowy, czosnek granulowany – po 1g
Duszony filec 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 lauowy, ziele angielskie, kurkuma mielona - po 0,5-1g, Kasza jęczmienna gotowana - 150g, **Marchewka zasmażana:** Marchew- 100 g, Masło- 2 g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g
KOLACJA: Chleb żytni - 40g , Chleb baltonowski - 60g, Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g, **Salatka śledziowa:** Filet śledziowy solony- 80 g, Jabłko- 30 g, Ogórek kiszony- 30 g, Śmietana 18% tł.- 20 g, Pieprz- 1 g, sok z cytryny- 2 g, Ogórek kiszony- 100 g, herbata czarna- 2 g, Cukier- 5 g
KOLACJA II: Ciasto czekoladowe- 50 g

02.04.2024

ŚNIADANIE: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g, Pomidor czerwony- 100 g, Kielbasa szynkowa- 60 g, Kawa zbożowa- 5 g, Mleko krowie 2% -300 ml, Cukier- 5 g
OBIAD: Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej: Kasza jęczmienna - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 1g **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g
Leczo warzywne z ciecierzycą: Cukinia- 100 g, Cebula 30 g, Czosnek- 5 g, Pieczarki- 40 g, Papryka czerwona- 60 g, Pomidor czerwony- 80 g, Ciecierzycza konserwowa- 20 g, sól-0,5 g, Pieprz- 1 g, Zioła prowansalskie- 1 g, Olej rzepakowy- 10 g, Passata pomidorowa- 15 g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g
KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g. Banan- 120 g, herbata czarna- 2 g, Cukier- 5 g
Pasta z soczewicy: Soczewica czerwona- 50 g, Olej rzepakowy- 2,5 g, Natka pietruszki-0,4 g, Pieprz czarny- 0,5 g"
KOLACJA II: Serek wiejski- 200

JADŁOSPIS 27.03 – 02.04.2024/ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

JADŁOSPIS 1-7 DZIEŃ/ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
	27.03.2024	28.03.2024	29.03.2024	30.03.2024	31.03.2024	01.04.2024	02.04.2024
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (3,1), chleb żytni razowy (3), masło (1), parówki (8), sałata, jabłko, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), wędlina (8) , sałata, pomarańcza, kawa zbożowa z mlekiem (1,3), kefir (1)	Kasze jęczmienna na mleku (1,3), chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, rzodkiewka, pasta z jajka (1,2), herbata	Kasza jaglana na mleku (1), chleb żytni razowy (3), masło (1), serek wiejski (1), papryka herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), ser żółty (1), jajko gotowane (2),sałata, sałatka jarzynowa, kakao na mleku (1)	Płatki gryczane na mleku (1), chleb żytni razowy (3), masło (1), wędlina (3,8), ówika, serek homogenizowany (1), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), kielbasa szynkowa (8,10) sałata, pomidor, kawa zbożowa z mlekiem (1,3)
II Śniadanie	Chleb żytni razowy (3), ser żółty (1)	Serek wiejski (1)	Sok pomidorowy	Koktajl owocowy (1)	Chleb żytni razowy (3), kielbasa tatrzańska (8,10)	Sok pomidorowy	Chleb żytni razowy (3), jajko (2)
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,3,7,10), gulasz wieprzowy (3), kasza pęczak (3), surówka z ogórka kiszzonego, kompot	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,7), ziemniaki gotowane, udziec z indyka pieczony (3), fasolka szparagowa gotowana w wodzie, kompot,	Zupa fasolowa z ziemniakami (7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, ryba smażona (2,3,6), surówka z kiszonej kapusty, kompot	Zupa ryżanka (7,10), makaron z sosem bolognese (3,7), kompot	Zupa chrzanowa (1,3,8), schab pieczony ze śliwką (3), ziemniaki gotowane, buraki zasmażane (1), kompot	Barszcz biały (1, 2 3,7), pierś z kurczaka w sosie kremowym (1,3,10), kasza jęczmienia gotowana (3), surówka z marchewki (1), kompot	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (3,7,10), ziemniaki gotowane, leczo warzywne (3,7,10) pomarańcz, kompot
Kolacja I	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata jajko ugotowane na twardo (2), pasta z zielonego groszku, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, ser żółty (1), ogórek konserwowy, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, pasztet warzywny (2), jabłko, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, wędlina(3,8) sałatka z burakiem i fetą (1), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), pasztet mięsny (2,3,7,10), chrzan (10) sałata, pomidor, herbata	Chleb żytni razowy (3) masło (1), sałatka śledziowa (1,6), ogórek kiszony, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, papryka pasta z soczewicy, herbata
Kolacja II	Sok pomidorowy	Jogurt naturalny (1)	Kefir naturalny (1)	Serek homogenizowany (1)	Mandarynki + jogurt naturalny (1)	Jabłko + kefir naturalny (1)	Serek wiejski (1)
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia	Energia - 2297 kcal, B - 112 g, T - 74,4 g, NKT 23,7 g, W - 321 g, błonnik 49,6 g, cukry 60,4 g, sól 3,5 g	Energia - 2079kcal, B - 135g, T - 62,4g, NKT 30,5 g, W - 258 g, błonnik 30,5 g, cukry 50,8 g, sól 4,5 g	Energia - 2416kcal, B - 108g, T - 73,9 g, NKT 20,3 g, W - 343 g, błonnik 50,3 g, cukry 55 g, sól 2,8 g	Energia - 2459 kcal, B - 147 g, T - 88,2 g, NKT 35,9 g W - 277g, błonnik 31,3 g, cukry 44 g, sól 3,1 g	Energia - 2655 kcal, B - 116 g, T - 122 g, NKT 49,6 g, W - 292 g, błonnik 35,2 g, cukry 50,6 g, sól 4,9 g	Energia - 2383 kcal, B 129 g, T - 98,4g, NKT 18,4 g, W - 252g, błonnik 33,6 g, cukry 55,5 g, sól 3,3 g	Energia - 2006kcal, B -93,7g, T - 53,6 g, NKT 18,7 g, W - 304 g, błonnik 43,9 g, cukry 50,1 g, sól 2,5 g

SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

27.03.2022

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

II ŚNIADANIE: Chleb razowy- 50 g, ser żółty- 30 g

OBIAD: Zupa jarzynowa z ziemniakami: Marchew - 25g, Pietruszka - 25g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2% tł.- 25 g, Mąka pszenna- 5 g, Fasolka szparagowa mrożona- 25 g, **Duszony gulasz wieprzowy:** łopatka wieprzowa - 160g Marchew - 12g, Por - 12g, Seler korzeniowy - 12g, Groszek zielony - 7g, Pomidor w puszcze pasta - 15g, Mąka pszenna - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie - po 0,5-1g, Kasza jęczmienna pęczak- 150 g, **Surówka ogórka kiszzonego:** Ogórek kiszony - 100g, Marchew - 25g, Cebula- 10g, Olej rzepakowy - 5g, Pieprz czarny - 1g, Cukier - 1,25g g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

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

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

KOLACJA II: Sok pomidorowy- 330 ml

28.03.2024

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

II ŚNIADANIE: Serek wiejski- 200 g

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

Udziec z indyka pieczony w sosie własnym: Udziec z indyka bez skóry - 170g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna - 15g, Koper - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, Fasolka szparagowa gotowana w wodzie - 150g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

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

KOLACJA II: Jogurt naturalny- 150 g

29.03.2024

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

II ŚNIADANIE: Sok pomidorowy- 330 ml

OBIAD: Zupa fasolowa z ziemniakami: Fasola biała - 17,5g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki - 1g

Ryba smażona: Morszczuk świeży - 140g, Bułka tarta- 10g, Jajko - 6g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g

Surówka z kapusty kiszzonej: 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, Jabłko - 150g, Herbata czarna - 2g

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

KOLACJA II: Kefir naturalny 2% - 200g

30.03.2024

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

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

OBIAD: Zupa ryżanka: Ryż biały - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Brokuł- 25 g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 1g

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

KOLACJA: Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Parówki- 120 g Sałata masłowa - 5g, Ogórek kiszony - 100g, Herbata czarna - 2g, **Salatka z burakiem i fetą:** Burak - 100g, Ser feta - 10g, oregano, bazylia suszona - po 0,5 g, Olej rzepakowy - 3g

KOLACJA II: Serek homogenizowany- 200 g

31.03.2024

ŚNIADANIE: Chleb żytni razowy - 100g, Ser żółty - 30g, Jajko gotowane na twardo- 50 g, Masło – 10, Sałata masłowa - 5g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% -300 ml

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

II ŚNIADANIE: Chleb razowy- 50 g, kielbasa tatrzańska- 30 g

OBIAD: Zupa chrzanowa: kielbasa biała – 60 g, ziemniaki- 75 g, czosnek- 2 g, cebula- 15 g, chrzan- 10 g, majeranek suszony- 2 g, śmietana 18% tł.- 50 g, bulion drobiowy- 240 ml,

Schab pieczony ze śliwką: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 15g, Marchew mrożona - 10g, Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5 g, śliwka suszona- 7 g, Ziemniaki gotowane - 200g, buraki zasmażane- burak gotowany- 150 g, masło- 2 g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

KOLACJA: Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Pasztet mięsny - 130g, Chrzan- 15 g, Sałata masłowa - 5g, Pomidor - 100g, Herbata czarna - 2g,

KOLACJA II: Mandarynki 140 g+ jogurt naturalny 150 g

01.04.2024

ŚNIADANIE: Chleb żytni razowy- 100 g, Szynka wiejska- 60 g, Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g, Ćwikła- 100 g, Serek homogenizowany- 200 g, Płatki gryczane- 30 g, Mleko krowie 2% tł.- 300 ml

II ŚNIADANIE: Sok pomidorowy- 330 g

OBIAD: : Barszcz biały: Marchew - 25g, Kielbasa biała - 30g, Kielbasa podwawelska- 30 g, Jajko gotowane- 25 g, Cebula - 15g, Chrzan – 10g, Ziemniak – 37,5g, Śmietana 36% - 50g, Mąka pszenna – 5g, Majeranek, sól, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy, czosnek granulowany – po 1g

Duszony fileć 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 marchewki i jabłka:** Marchew- 125 g, Jabłko- 15 g, Kwasek cytrynowy- 1 g, Jogurt naturalny- 4,4g

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

KOLACJA: Chleb żytni razowy- 100g , Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g, Ogórek- 100 g, **Salatka śledziowa:** Filet śledziowy solony- 80 g, Jabłko- 30 g, Ogórek kiszony- 30 g, Śmietana 18% tł.- 20 g, Pieprz- 1 g, sok z cytryny- 2 g, Ogórek kiszony- 100 g, Cukier- 5 g

KOLACJA II: Jabłko- 150 g + Kefir naturalny- 200 g

02.04.2024

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

II ŚNIADANIE: Chleb razowy- 50 g, jajko gotowane na twardo- 50 g

OBIAD: Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej: Kasza jęczmienna - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 1g **Leczo warzywne z ciecierzycą:** Cukinia- 100 g, Cebula 30 g, Czosnek- 5 g, Pieczarki- 40 g, Papryka czerwona- 60 g, Pomidor czerwony- 80 g, Ciecierzycza konserwowa- 20 g, sól-0,5 g, Pieprz- 1 g, Zioła prowansalskie- 1 g, Olej rzepakowy- 10 g, Passata pomidorowa- 15 g, Ziemniaki gotowane- 200 g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

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

KOLACJA II: Serek wiejski- 200 g

JADŁOSPIS 27.03 – 02.04.2024/ DIETA ŁATWOSTRAWNA

JADŁOSPIS 1-7 DZIEŃ/ DIETA ŁATWOSTRAWNA							
	27.03.2024	28.03.2024	29.03.2024	30.03.2024	31.03.2024	01.04.2024	02.04.2024
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (1,3), chleb pszenny (3), masło (1), parówki drobiowe (8), ketchup, sałata, jabłko pieczone, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pasta z machewki, kefir (1), połówka (8), kawa zbożowa na mleku (1,3)	Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb pszenny(3), masło (1), sałata, banan, ser biały (1), dżem, herbata	Kasza jaglana na mleku (1,3)Chleb pszenny (3), masło (1), serek wiejski (1), sałata, pomidor, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, sałatka jarzynowa dietetyczna (1,7) połówka (8), kakao na mleku (1)	Płatki gryczane na mleku (1), chleb pszenny (3), masło (1), sałata, wędlina (3,8) ćwikła, serek homogenizowany (1), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pomidor, kielbasa szynkowa (8,10), kawa zbożowa na mleku (1,3)
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,3,7,10), gulasz wieprzowy, ziemniaki gotowane, buraki gotowane, kompot	Zupa pomidorowa z makaronem (3,7,10), ziemniaki gotowane, udziec z indyka w sosie własnym (3), fasolka szparagowa gotowana, kompot	Kasza manna na wywarze jarzynowym (3,7,10), ziemniaki gotowane, ryba pieczona w sosie pomidorowym (6, 7,10), szpinak gotowany, kompot	Zupa ryżanka (7,10), makaron z sosem bolognese (3,7), kompot	Rosół z makaronem (3,7,10), schab pieczony w sosie własnym (3), ziemniaki gotowane, buraki gotowane (1), kompot	Zupa koperkowa (1,3,7), pierś z kurczaka w sosie ziołowym (3,10), kasza jęczmienna gotowana (3), marchewka gotowana (1), kompot	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (3,7,10), ziemniaki gotowane, lecho warzywne (3,7,10), banan, kompot
Kolacja I	Chleb pszenny (3), masło (1), szynka, pasta z zielonego groszku, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pomidor twarożek z czubrycą (1), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pomidor, pasztet warzywny (2), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, wędlina (1,3,8), sałatka z burakiem i fetą (1), herbata	Chlen pszenny (3), szynka (3,8), masło (1) pasta warzywna (7), jogurt naturalny (1), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata,pasta rybna (6), banan, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pomidor, twarożek z koperkiem (1) herbata
Kolacja II	Jogurt naturany (1)	Banan	Kefir naturalny (1)	Jabłko pieczone	Bułka drożdżowa z rodzynkami (1,2,3)	Ciasto czekoladowe (1,2,3,4)	Serek homogenizowany (1)
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia	K-2393 kcal, B- 110 g, T- 82,7 g, NKT- 31,9 g, W-311 g, błonnik- 31,1 g, cukry- 45,9 g, sól- 2,9 g	K- 2000 kcal, B- 111g, T- 50,3 g, NKT- 19,2 g, W- 282 g, błonnik- 27,6 g, cukry- 57,8 g, sól- 2,4 g	K-2401 kcal, B-112 g, T- 58,7 g, NKT-26,8 g, W- 365 g, błonnik- 36 g, cukry- 55,2 g, sól- 4,0 g	K- 2260kcal B- 110 g T- 68,1 g NKT- 24,2 g W- 306 g błonnik- 25,6 g cukry- 36,9 g sól-2,1 g	K-2014 kcal B- 98,4 g T- 61 g NKT- 25,8 g W- 277 g błonnik- 27,8 g cukry- 51 g sól- 3 g	K- 2495 kcal B- 136 g T- 68,7 g NKT- 31,3 g W- 336g błonnik- 25,6 g cukry- 46,4 g sól- 2,6 g	K- 2114 kcal B- 107 g T- 60,5 g NKT- 22 g W- 297 g, błonnik- 32 g cukry-72,6 g sól- 2,3 g

SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/DIETA ŁATWOSTRAWNA

27.03.2024

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

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

OBIAD: Zupa jarzynowa z ziemniakami: Marchew - 25g, Pietruszka - 25g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2% tł.- 25 g, Mąka pszenna- 5 g, Fasolka szparagowa mrożona- 25 g, **Duszony gulasz wieprzowy:** łopatka wieprzowa - 160g Marchew - 12g, Por - 12g, Seler korzeniowy - 12g, Groszek zielony - 7g, Pomidor w puszcze pasta - 15g, Mąka pszenna - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie - po 0,5-1g, Ziemniaki gotowane- 200 g, **Buraki gotowane- 150 g** Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

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

KOLACJA II: Jogurt naturalny- 150 g

28.03.2024

ŚNIADANIE: Chleb bałtonowski - 100g Polędwica - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Kefir naturalny 2% - 200g, Kawa zbożowa - 5g, **Pasta z marchewki:** marchew gotowana- 80 g, Olej rzepakowy 5 g, sezam mielony 2 g, Ziola prowansalskie, sól, pieprz 1 g, Mleko krowie 2% -300 ml, Cukier - 5g

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

Udziec z indyka pieczony w sosie własnym: Udziec z indyka bez skóry - 170g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna - 15g, Koper - 5g, Sól, pieprz czarny, ziola prowansalskie - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g

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

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

Twarożek z czubrycą: twarogowy półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 7g, Czubyryca - 1g, Sól, pieprz czarny - po 1g

KOLACJA II: Banan- 120 g

29.03.2024

ŚNIADANIE: Kasza jęczmienna - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml , Chleb bałtonowski - 100g, Ser biały- 60 g, Dżem- 25 g, Masło - 10g , Sałata masłowa - 5g, Banan - 120g, Herbata czarna - 2g Cukier - 5g

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

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

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

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

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

KOLACJA II: Kefir naturalny 2% - 200g

30.03.2024

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

OBIAD: Zupa ryżanka: Ryż biały - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Brokuł - 25 g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 1g
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 pszenny gotowany - 150g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g
KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Wędlina- 60 g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g, **Salatka z burakiem i fetą:** Burak - 100g, Ser feta - 10g, oregano, bazyliia suszona - po 0,5 g, Olej rzepakowy - 3g
KOLACJA II: Jabłko pieczone- 150 g

31.03.2024

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Szynka wiejska- 60 g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% -300 ml, 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
OBIAD: Rosół z makaronem: Makaron pszenny - 15g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Natka pietruszki - 1g
Schab pieczony w sosie własnym: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 15g, Marchew mrożona - 10g, Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5 g, Ziemniaki gotowane - 200g, buraki gotowane- burak gotowany- 150 g
Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g
KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Polędwica sopocka - 60g, Sałata masłowa - 5g, Pomidor- 100g, Jogurt naturalny- 150 g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g,
Pasta warzywna: marchew- 65 g, pietruszka korzeń- 25 g, seler korzeniowy- 25 g, pietruszka natka- 1 g, olej rzepakowy- 3,5 g, sól, pieprz- 1 g.
KOLACJA II: Ciasto drożdżowe- 50 g

01.04.2024

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, szynka wiejska-60 g, Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g, Ćwikła- 100 g, Serek homogenizowany waniliowy- 200 g, Płatki gryczane- 30 g, Mleko krowie 2% tł.- 300 ml, Cukier- 5 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 – 5 g,
Duszony fileć drobiowy w sosie ziołowym: *Pierś z kurczaka - 140g, Marchew - 20g, Por – 30g, zioła prowansalskie-1 g, Mąka pszenna - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść lauowy, ziele angielskie- po 0,5-1g, Marchewka gotowana* Marchew- 100 g Kasza jęczmienna gotowana- 150 g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g
KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g, Banan-120 g, Cukier- 5 g, Herbata czarna - 2g, cukier 5 g
Pasta rybna: Morszczuk świeży - 65g, Passata pomidorowa - 10 g, Ryż biały - 20g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5g, Olej rzepakowy - 3,75g
KOLACJA II: Ciasto czekoladowe- 50 g

02.04.2024

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g, Kiełbasa szynkowa- 60 g, Pomidor- 100 g, Kawa zbożowa- 5 g, Mleko krowie 2% -300 ml, Cukier- 5 g
OBIAD: Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej: Kasza jęczmienna - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 1g **Leczo warzywne z ciecierzycą:** Cukinia- 100 g, Cebula 30 g, Czosnek- 5 g, Pieczarki- 40 g, Papryka czerwona- 60 g, Pomidor czerwony- 80 g, Ciecierzycy konserwowa- 20 g, sól-0,5 g, Pieprz- 1 g, Zioła prowansalskie- 1 g, Olej rzepakowy- 10 g, Passata pomidorowa- 15 g, Ziemniaki gotowane- 200 g, banan- 120 g
Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g
KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g, Pomidor 100 g, Cukier- 5 g
Twarożek z koperkiem: Twaróg półtłusty - 100g, Jogurt naturalny – 6,8g, Koper - 4g, Sól, pieprz czarny - po 1g
KOLACJA II: Serek homogenizowany- 200 g

JADŁOSPIS 27.03 – 02.04.2024/ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

JADŁOSPIS 1-7 DZIEŃ/ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU							
	27.03.2024	28.03.2024	29.03.2024	30.03.2024	31.03.2024	01.04.2024	02.04.2024
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (1,3), chleb pszenny (3), pasta z tuńczyka (1,7), pomidor herbata	Chleb pszenny (3), pasta z marchewki, polędwica (8), kefir (1), kawa zbożowa na mleku (1,3)	Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb pszenny(3), banan, ser biały (1), dżem, herbata	Kasza jaglana na mleku (1,3) Chleb pszenny (3), serek wiejski (1), pomidor herbata	Chleb pszenny (3), sałatka jarzynowa dietetyczna (1,7), polędwica (8), kakao na mleku (1)	Płatki gryczane na mleku (1), chleb pszenny (3), sałata, wędlina (3,8) ówkiła, serek homogenizowany (1), herbata	Chleb pszenny (3), pomidor, kielbasa szynkowa (1,8), kawa zbożowa na mleku (1,3)
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,7,10), gulasz wieprzowy (3), ziemniaki gotowane, buraki gotowane, kompot	Zupa pomidorowa z makaronem (3,7,10), udziec w sosie własnym, ziemniaki gotowane, cukinia duszona, kompot	Kasza manna na wywarze jarzynowym (3,7,10), ziemniaki gotowane, ryba pieczona w sosie pomidorowym (6, 7,10), szpinak gotowany, kompot	Zupa ryżanka (7,10), makaron z sosem bolognese (3,7), kompot	Rosół z makaronem (3,7,10), schab pieczony w sosie własnym (3), ziemniaki gotowane, buraki gotowane (1), kompot	Zupa koperkowa (1,3,7), pierś z kurczaka w sosie ziołowym (3,10), kasza jęczmienia gotowana (3), marchewka gotowana (1), kompot	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (3,7,10), ziemniaki gotowane, leczo warzywne (3,7,10), banan, kompot
Kolacja I	Chleb pszenny (3), szynka, jabłko pieczone, herbata	Chleb pszenny (3), pomidor, twarożek z czubrycą (1), herbata	Chleb pszenny (3), pomidor, pasztet warzywny (2), herbata	Chleb pszenny (3), wędlina (1,3,8), sałatka z burakiem i serem białym (1), herbata	Chlen pszenny (3), szynka (3,8), pasta warzywna (7), jogurt naturalny (1), herbata	Chleb pszenny (3), sałata,pasta rybna (6), banan, herbata	Chleb pszenny (3), sałata, pomidor, twarożek z koperkiem (1) herbata
Kolacja II	Jogurt naturalny (1)	Banan	Kefir naturalny (1)	Jabłko pieczone	Bułka drożdżowa z rodzynkami (1,2,3)	Ciasto czekoladowe (1,2,3,4)	Serek homogenizowany (1)
Wartość energetyczna i odżywcza całego dnia	K-1950 kcal, B-102 g, T- 34,4 g, NKT- 13,7 g, W- 295 g, błonnik- 27,1 g, cukry- 46,8 g, sól- 2,9 g	K- 1900 kcal, B-109 g, T- 34 g, NKT- 9,5 g, W- 289 g, błonnik- 26,3 g, cukry- 70,7 g, sól-3,4 g	K-2258 kcal, B-111 g, T- 42,5 g, NKT-16,7 g, W- 365 g, błonnik- 38,9 g, cukry- 55,2 g, sól- 4,0 g	K- 2130 kcal B- 114 g T- 51,2 g NKT- 14,1 g W- 307 g błonnik- 25,6 g cukry- 36,9 g sól- 2,0 g	K-1900 kcal B- 99 g T- 43,7g NKT- 12,6 g W- 277 g błonnik- 27,7 g cukry- 44 g sól- 2,9 g	K- 2273 kcal B- 125 g T- 61 g NKT- 22,3 g W- 312 g błonnik- 31,8 g cukry- 46,9 g sól- 2,2 g	K- 1958kcal B- 96,1 g T- 55,9 g NKT- 19,2 g W- 278 g, błonnik- 30,4 g cukry- 68,6 g sól- 2,18 g

SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

27.03.2024

ŚNIADANIE: Płatki jęczmienne - 30g, Mleko krowie 2% -250 ml, Chleb baltonowski - 100g Pomidor- 100 g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g,

Pasta z tuńczyka: tuńczyk w sosie własnym- 50g, Serek Almette- 10 g, Natka pietruszki- 10 g, sól, pieprz- 1 g, Serek homogenizowany naturalny- 10 g.

OBIAD: Zupa jarzynowa z ziemniakami: Marchew - 25g, Pietruszka - 25g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2% tł.- 25 g, Mąka pszenna- 5 g, Fasolka szparagowa mrożona- 25 g, **Duszony gulasz wieprzowy:** łopatka wieprzowa - 160g Marchew - 12g, Por - 12g, Seler korzeniowy - 12g, Groszek zielony - 7g, Pomidor w puszcze pasta - 15g, Mąka pszenna - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie - po 0,5-1g, ziemniaki gotowane 200 g, buraki gotowane- 150 g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Szynka wiejska- 60 g, Jabłko pieczone- 150 g, Herbata czarna - 2g , Cukier - 5g

KOLACJA II: Jogurt naturalny- 150 g

28.03.2024

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

Pasta z marchewki: marchew gotowana- 80 g, Olej rzepakowy 5 g, sezam mielony 2 g, Ziola prowansalskie, sól, pieprz 1 g,

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

Udziec z indyka pieczony w sosie własnym: Udziec z indyka bez skóry - 170g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna - 15g, Koper - 5g, Sól, pieprz czarny, ziola prowansalskie - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g

Cukinia duszona - 150g **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

Twarożek z czubrycą: twarogowy półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 7g, Czubryca - 1g, Sól, pieprz czarny - po 1g

KOLACJA II: Banan- 120 g

29.03.2024

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

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

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

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

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

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

KOLACJA II: Kefir naturalny 2% - 200g

30.03.2024

ŚNIADANIE Kasza jaglana - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb baltonowski - 100g, Pomidor- 100 g, Serek wiejski- 150 g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g
1g

OBIAD: Zupa ryżanka: Ryż biały - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Brokuł- 25 g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 1g

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

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

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

KOLACJA II: Jabłko pieczone- 150 g

31.03.2024

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Szynka wiejska- 60 g, , Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% -300 ml, 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

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

Schab pieczony w sosie własnym: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 15g, Marchew mrożona - 10g, Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5 g, Ziemniaki gotowane - 200g, buraki gotowane- burak gotowany- 150 g

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

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Polędwica sopocka - 60g, Pomidor- 100g, Jogurt naturalny- 150 g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g,

Pasta warzywna: marchew- 65 g, pietruszka korzeń- 25 g, seler korzeniowy- 25 g, pietruszka natka- 1 g, olej rzepakowy- 3,5 g, sól, pieprz- 1 g.

KOLACJA II: Ciasto drożdżowe- 50 g

01.04.2024

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, szynka wiejska-60 g, , Ćwikła- 100 g, Serek homogenizowany waniliowy- 200 g, Płatki gryczane- 30 g, Mleko krowie 2% tł.- 300 ml, Cukier- 5 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 – 5 g,

Duszony filet drobiowy w sosie ziołowym: Pierś z kurczaka - 140g, Marchew - 20g, Por – 30g, zioła prowansalskie-1 g, Mąka pszenna - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie- po 0,5-1g, Marchewka gotowana Marchew- 100 g Kasza jęczmienna gotowana- 150 g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

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

KOLACJA II: Ciasto czekoladowe- 50 g

02.04.2024

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

OBIAD: OBIAD: Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej: Kasza jęczmienna - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 1g **Leczo warzywne z ciecierzycą:** Cukinia- 100 g, Cebula 30 g, Czosnek- 5 g, Pieczarki- 40 g, Papryka czerwona- 60 g, Pomidor czerwony- 80 g, Ciecierzycza konserwowa- 20 g, sól-0,5 g, Pieprz- 1 g, Zioła prowansalskie- 1 g, Olej rzepakowy- 10 g, Passata pomidorowa- 15 g, Ziemniaki gotowane- 200 g, banan- 120 g

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

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Polędwica- 60 g, Pomidor - 100 g, herbata czarna- 2 g, Cukier- 5 g **Twarożek z koperkiem:** Twaróg półtłusty - 100g, Jogurt naturalny – 6,8g, Koper - 4g, Sól, pieprz czarny - po 1g

KOLACJA II: Serek homogenizowany- 200 g