

JADŁOSPIS 20-26.03.2024/ DIETA PODSTAWOWA

P	20.03.2024	21.03.2024	22.03.2024	23.03.2024	24.03.2024	25.03.2024	26.03.2024
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, mandarynka, kakao na mleku (1)	Płatki owsiane na mleku (1,3), chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), twaróg z rzodkiewką (1), sałata, ogórek świeży, 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, potrawka z kurczaka (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, jabłko, 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	Bułka drożdżowa (1,2,3)	Jogurt naturalny (1)	Pomarańcza	Jabłko
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 - 2000 kcal, B - 96,5 g, T - 59,8 g, W - 274 g, C - 56,3g, Błonnik - 35g, NKT - 17,6g, Sól - 2,7g	Energia - 2164 kcal, B - 96,7 g, T - 73,6g, W - 285g, C - 60,6 g, Błonnik - 30,4g, NKT - 34,3 g, 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 - 2239 kcal, B - 106g, T - 60,9g, W - 325g, C - 67,8 g, Błonnik - 37,6 g, NKT - 21,8g, Sól - 3 g	Energia - 2377 kcal, B - 110g, T - 85,3 g, W - 298 g, C - 68,9 g, Błonnik - 38,4 g, NKT - 35,7 g, 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

20.03.2024

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

21.03.2024

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

22.03.2024

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

23.03.2024

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

Duszona potrawka z kurczaka: Kurczak tuszka - 160g, Marchewka- 30 g, Groszek zielony- 30 g, Mąka pszenna - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, papryka słodka - po 0,5 g, 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, Jabłko – 150g

KOLACJA II: Bułka drożdżowa - 40g

24.03.2024

ŚNIADANIE: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski – 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Polędwica miodowa – 60g, Mandarynka - 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

25.03.2024

ŚNIADANIE: Płatki owsiane - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek świeży - 100g, 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: Pomarańcza- 240 g

26.03.2024

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: Jabłko-150 g

JADŁOSPIS 20-26.03.2024/ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

C	20.03.2024	21.03.2024	22.03.2024	23.03.2024	24.03.2024	25.03.2024	26.03.2024
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku (1), chleb żytni razowy (3), masło (1), kielbasa (1,3,7,8,10), czwikła 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), twarożek 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, mandarynka, kakao na mleku (1)	Płatki owsiane na mleku (1,3), chleb żytni razowy (3), masło (1), twarożek z rzodkiewką (1), sałata, ogórek świeży, 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), jajko na twardo (2)	Serek homogenizowany (1)	Chleb żytni razowy (3), ser żółty (1)	Chleb żytni razowy (3), twarożek (1)	Koktajl owocowy (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, potrawka z kurczaka (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, jabłko, 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	Serek homogenizowany (1)	Jogurt naturalny (1)	Serek wiejski (1)	Kefir (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 - 2264 kcal, B - 120 g, T - 86,8 g, W - 265 g, C - 56,6 g, Błonnik - 33,7 g, NKT - 34,5 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 - 2454 kcal, B - 126 g, T - 94g,, W - 288 g, C - 46,6 g, Błonnik - 36,1 g, NKT - 45,6 g, 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 - 2589kcal, B - 152g, T - 76,4, W - 337g, C - 53,2 g, Błonnik - 40,8 g, NKT - 26,3 g, Sól- 4,15 g	Energia - 2329 kcal, B - 117g, T - 91,7g, W - 273g, C - 57,5g, 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

20.03.2024

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 30 g, jajko gotowane 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

21.03.2024

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: Serek homogenizowany- 200 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

22.03.2024

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 30 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

23.03.2024

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: Chleb żytni razowy 30 g, Twaróg półtłusty 50 g, Jogurt naturalny 3 g, Sól, pieprz- po 0,5 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

Duszona potrawka z kurczaka: Kurczak tuszka - 160g, Marchewka- 30 g, Groszek zielony- 30 g, Mąka pszenna - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, papryka słodka - po 0,5 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, Jabłko – 150g

KOLACJA II: Serek homogenizowany- 200 g

24.03. 2024

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

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

25.03.2024

ŚNIADANIE: Płatki owsiane - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek świeży - 100g, 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 wiejski 200 g

26.03.2024

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: Kefir 2% tł. 200 ml

JADŁOSPIS 20-26.03.2024/ DIETA ŁATWOSTRAWNA

L	20.03.2024	21.03.2024	22.03.2024	23.03.2024	24.03.2024	25.03.2024	26.03.2024
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 wędlina (1,3,7,8,10), jabłko pieczone, kawa zbożowa na mleku (1,3)	Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb pszenny (3), masło (1), 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, banan, 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 wędlina (1,3,7,8,10), pomidor, 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 ryżanka (1,7,10), 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, potrawka z kurczaka (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), cukinia duszona, 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, wędlina (1,3,7,8,10), sałatka z burakiem i fetą (1), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), wędlina (1,3,7,8,10), sałata, jabłko pieczone, 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 (1,1), ser twarogowy (1), herbata
K II	Banan	Serek wiejski (1)	Sok pomidorowy	Bułka drożdżowa (1,2,3)	Jogurt naturalny (1)	Wafle ryżowe (3)	Jabłko pieczone
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 - 2033 kcal, B - 93,5 g, T - 41,5g, W - 329 g, C - 82,8g, Błonnik - 31,4g, NKT - 15,6 g, Sól - 4,7 g	Energia - 2055 kcal, B - 104g, T - 50,5g, W - 301g, C - 46,2 g, Błonnik - 23,6g, NKT - 21g, Sól - 2,5 g	Energia - 2257 kcal, B - 113g, T - 75,5 g, W - 289g, C - 57,7 g, Błonnik - 27,1g, NKT - 27,2g, Sól - 3,7 g	Energia - 2359 kcal, B - 100 g, T - 59,3g, W - 362g, C - 51,3g, Błonnik - 31,8g, NKT - 21,2g, Sól - 3 g	Energia - 2340 kcal, B - 105g, T - 81,6g, W - 307g, C - 40,7 g, Błonnik - 35,5g, NKT - 34,4 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

20.03.2024

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

21.03.2024

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

22.03.2024

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

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

23.03.2024

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

Duszona potrawka z kurczaka: Kurczak tuszka - 160g, Marchewka- 30 g, Groszek zielony- 30 g, Mąka pszenna - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, papryka słodka - po 0,5 g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Bukiet warzyw gotowanych w wodzie – 150g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Polędwica sopocka – 60g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g, Jabłko pieczone – 150g

KOLACJA II: Bułka drożdżowa - 40g

24.03.2024

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski – 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, tofu naturalne – 60g, dżem- 25 g, Banan - 120g, 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, **Cukinia duszona – 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

25.03.2024

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 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, **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: Wafle ryżowe- 50 g

26.03.2024

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Szynka wiejska – 60g, Pomidor - 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*:** 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: Jabłko pieczone- 150 g

JADŁOSPIS 20-26.03.2024/ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

L	20.03.2024	21.03.2024	22.03.2024	23.03.2024	24.03.2024	25.03.2024	26.03.2024
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku (1), chleb pszenny (3), gotowana pierś z kurczaka, 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), jabłko pieczone, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), tofu naturalne (8), dżem, banan, 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), pomidor, kawa zbożowa na mleku (1,3)
Obiad	Zupa koperkowa (1,3,7,10), gotowane ziemniaki w wodzie, pieczona pieczeń rzymska (2,3), dynia gotowana, kompot	Kasza manna na wywarze warzywnym (3,7,10), naleśniki ze szpinakiem (1,2,3) marchewka gotowana, kompot	Zupa ryżanka (1,7,10), 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, potrawka z kurczaka (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), cukinia duszona, 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), pasta z marchewki (11), 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	Bułka drożdżowa (1,2,3)	Jogurt naturalny (1)	Wafle ryżowe (3)	Jabłko pieczone
Wartość odżywcza i energetyczna	Energia - 2000 kcal, B - 129g, T - 44 g, W - 269 g, C - 53 g, Błonnik - 22 g, NKT - 13,4 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 - 1988 kcal, B - 97,7, T - 34, 2 g, W - 330g, C - 82,8g, Błonnik - 31,4g, NKT - 10,7 g, Sól - 4,7 g	Energia - 1942 kcal, B - 108 g, T - 35,9 g, W - 301g, C - 46,2 g, Błonnik - 26,4 g, NKT - 13,5 g, Sól - 2,9 g	Energia - 2055 kcal, B - 129g, T - 39g, W - 308g, C - 72,3 g, Błonnik - 29,7g, NKT - 8,92 g, Sól - 3,4 g	Energia - 1994 kcal, B - 99,3, T - 34,9 g, W - 324 g, C - 49,3 g, Błonnik - 25,2 g, NKT - 7,61 g, Sól - 3,25 g	Energia - 2053 kcal, B - 110g, T - 45,7 g, W - 310 g, C - 39,6 g, Błonnik - 35,5 g, NKT - 13,2g, 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

20.03.2024

ŚNIADANIE: Kasza kukurydziana - 30g, Mleko krowie 2% -300 ml, Chleb baltonowski - 100g, Gotowana pierś z kurczaka- 100 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: Łopátka wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta – 4g, Jajko - 7g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g
Dynia gotowana w wodzie- 150 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

21.03.2024

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

22.03.2024

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

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

KOLACJA II: Sok pomidorowy - 330g

23.03.2024

ŚNIADANIE: Płatki owsiane - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb baltonowski - 100g, Serek wiejski – 200g, Szynka konserwowa- 30 g, Jabłko pieczone - 150g, 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

Duszona potrawka z kurczaka: Kurczak tuszka - 160g, Marchewka- 30 g, Groszek zielony- 30 g, Mąka pszenna - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, papryka słodka - po 0,5 g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Bukiet warzyw gotowanych w wodzie – 150g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Polędwica sopocka– 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: Bułka drożdżowa - 40g

24.03.2024

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski – 100g, Tofu naturalne – 60g, dżem- 25 g, Banan - 120g, 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: 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, **Cukinia duszona – 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

25.03.2024

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 filet drobiowy w sosie koperkowym: Pierś z kurczaka - 140g, Marchew - 20g, Por – 30g, Koper- 4 g, 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, Polędwica sopocka- 60 g, Bana- 120g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

KOLACJA II: Wafle ryżowe- 50 g

26.03.2024

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Szynka wiejska – 60g, Pomidor - 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: 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: Jabłko pieczone- 150 g