

JADŁOSPIS 08 – 14.05.2024/ DIETA PODSTAWOWA

P	08.05.2024	09.05.2024	10.05.2024	11.05.2024	12.05.2024	13.05.2024	14.05.2024
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, ser żółty (1), sałata, sałatka z pomidora, kakao na mleku (1)	Płatki gryczane na mleku (1), Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), pasztet mięsny (3,7) papryka, herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), kiełbasa szynkowa (8,10), sałata, pomidor, kawa zbożowa z mlekiem (1,3)
Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, (1,3,7,10) gulasz wieprzowy (3), kasza pęczak (3), surówka z ogórka kiszzonego, kompot	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (3, 7, 10), ziemniaki gotowane w wodzie, 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), ziemniaki gotowane w wodzie, schab pieczony (3), kapusta pekińska z marchewką (1,2), kompot	Rosół z makaronem (3,7,10), duszona potrawka z kurczaka po chińsku (3,7), gotowany ryż biały, sałata z czubrycą, kompot	Zupa brokułowa z ziemniakami (1, 3,7), kasza gryczana gotowana, pulpety w sosie koperkowym (2,3,7), marchewka gotowana zasmażana (1), kompot	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,7), naleśniki z serem i musem truskawkowym (1,2,3), 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, pasztet 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), wędlina (8), sałata, ogórek kiszony, pasta z ciecioriki, herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3) masło (1), twarożek z rzodkiewką (1), jabłko, herbata	Chleb żytni i pszeniczny (3), masło (1), sałata, banan pasta z soczewicy, herbata
K II	Jogurt naturalny (1)	Wafle ryżowe (3)	Kefir naturalny (1)	Pomarańcza	Banan	Wafle ryżowe	Serek wiejski (1)
Wartość odżywcza i energetyczna	Energia - 2163kcal, B - 92,8 g, T - 63,1 g, NKT 19,5 g, W - 314g, błonnik 42,3 g, cukry 66,3 g, sól 1,78 g	Energia - 2015 kcal, B - 93,8 g, T - 49,8 g, NKT 20 g, W - 304 g, błonnik 31 g, cukry 54,2 g, sól 4,33 g	Energia - 2508 kcal, B- 111g, T - 75 g, NKT -20,8 g, W - 355g, błonnik 45,1 g, cukry 62,5 g, sól 4,08 g	Energia - 2156 kcal, B - 93,4g, T - 82,8g, W - 273g, C - 54,5g, Błonnik - 35,5g, NKT - 24,7 g, sól- 4,8 g	Energia - 2160 kcal, B- 98g, T - 85,6g, NKT 32,6 g W - 259g, błonnik 27,2 g, cukry 57,5 g, sól 4,47 g	Energia - 2402 kcal, B - 110 g, T - 76,3 g, NKT 31,5 g, W - 319 g, błonnik 26,4 g, cukry 52,2 g, sól 4,18 g	Energia - 2342kcal, B- 106g, T - 48 g, NKT 17,2 g, W- 374g, błonnik 29,8 g, cukry 70,4 g, sól 4,38 g

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

08.05.2024

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 kalafiorowa 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, kalafior- 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

09.05.2024

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 krupnik z kaszy jęczmiennej: Kasza jęczmienna - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 1g

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, Ogórek konserwowy - 100g, Ser żółty-50g Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

KOLACJA II: Wafle ryżowe - 50g

10.05.2024

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 natuarlny- 7 g, pietruszka natka 0,5 g, sól, pieprz- po 1 g

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

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

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

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb 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

11.05.2024

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

Schab pieczony: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 15g, Marchew mrożona - 10g, Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5 g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g
Kapusta pekińska z marchewką: Kapusta pekińska - 110g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, Kukurydza w puszcze - 10g, Por - 3g, Jogurt naturalny - 2,5g, Pieprz czarny - 1g, Majonez - 1g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g
KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Szynka wiejska- 60 g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g, **Salatka z burakiem i fetą:** Burak - 100g, Ser feta - 10g, oregano, bazylia suszona - po 0,5 g, Olej rzepakowy - 3g
KOLACJA II: Pomarańcza - 130g

12.05.2024

ŚNIADANIE: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Ser żółty podpuszczkowy typu Gouda - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% -300 ml, Cukier - 5g
Salatka z pomidora: Sałata lodowa - 10g, Pomidor - 70g, Ogórek świeży - 20g, Olej rzepakowy - 5g
OBIAD: Rosół z makaronem: Makaron pszenny - 15g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Natka pietruszki - 1g
Duszona potrawka z kurczaka po chińsku: Kurczak tuszka - 160g, Mieszaneczka chińska HORTEX - 60g, Mąka pszenna - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, papryka słodka - po 0,5 g, Ryż biały gotowany - 150g
Salata z czubrycą: Sałata lodowa - 125g, Olej rzepakowy - 5g, sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie, czubryca mielona - po 1g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g
KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Polędwica sopocka - 30g, Sałata masłowa - 5g , Ogórek kiszony - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g
Pasta z ciecioriki: Ciecierzycy w puszcze - 100g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy - 10g
KOLACJA II: Banan - 120g

13.05.2024

ŚNIADANIE: Chleb żytni - 40g , Chleb baltonowski - 60g, Pasztet z kurczaka- 130 g, Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g, Papryka czerwona- 100 g, Płatki gryczane- 30 g, Mleko krowie 2% tł.- 300 ml, Cukier- 5 g
OBIAD: Zupa brokułowa: Brokuł mrożony- 100 g, Marchew- 25 g, Pietruszka- 12,5 g, Seler korzeniowy- 12,5 g, Ziemniak- 37,5 g, Por- 12,5 g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2%- 25 g, Mąka pszenna- 5 g
Pulpety w sosie koperkowym: Łopatką wieprzową bez kości - 140g, Bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 15g, Seler korzeniowy - 10g, Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Kasza gryczana- 150 g
Marchewka zasmażana: Marchew- 100 g, Masło- 2 g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g
KOLACJA: Chleb żytni - 40g , Chleb baltonowski - 60g, Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g, Jabłko- 100 g, herbata czarna- 2 g, Cukier- 5 g
Twarożek z rzodkiewką: Twaróg półtłusty- 100 g, Jogurt naturalny- 7 g, rzodkiewka- 12,5 g
KOLACJA II: Wafle ryżowe- 50 g

14.05.2024

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 pomidorowa z makaronem: Marchew- 25 g, Pietruszka- 12,5 g, Seler korzeniowy- 12,5 g, Por- 12,5 g, Makaron pszenny- 20 g, Koncentrat pomidorowy- 30 g, Koper- 1 g, Mąka ziemniaczana- 5 g, Mleko 3,2% tł.- 28 g, Pieprz, ziele angielskie, liść lauowy- po 0,5 g
Naleśniki z serem: Mąka pszenna- 60 g, Jajko- 30 g, Mleko 2% tł.- 100 g, Olej rzepakowy- 20 g, ser twarogowy półtłusty- 80 g, jogurt naturalny 95 g, cukier wanilinowy- 2 g, truskawki mrożone 30 g
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 08 – 14.05.2024/ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

P	08.05.2024	09.05.2024	10.05.2024	11.05.2024	12.05.2024	13.05.2024	14.05.2024
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (1,3), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), parówki (8), ketchup sałata, jabłko, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło, wędlina (8), sałata, pomarańcza, kefir (1), kawa zbożowa z mlekiem (1,3)	Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, rzodkiewka, pasta z jajka (1,2), herbata	Kasza jaglana na mleku (1), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, serek wiejski (1), papryka, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło, ser żółty (1), sałata, sałatka z pomidora, kakao na mleku (1)	Płatki gryczane na mleku (1), Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), pasztet mięsny (3,7) papryka, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), kielbasa szynkowa (8,10) , sałata, pomidor, kawa zbożowa z mlekiem (1,3)
II Śniadanie	Chleb żytni razowy (3), Ser żółty (1)	Koktajl owocowy (1)	Sok pomidorowy	Serek homogenizowany (1)	Chleb żytni razowy (3), kielbasa tatrzańska (3,8)	Serek homogenizowany (1)	Koktajl owocowy (1)
Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, (1,3,7,10) gulasz wieprzowy (3), kasza pęczak (3), surówka z ogórka kiszzonego, kompot	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (3, 7, 10), 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), ziemniaki gotowane w wodzie, schab pieczony (3), kapusta pekińska z marchewką (1,2), kompot	Rosół z makaronem (3,7,10), duszona potrawka z kurczaka po chińsku (3,7), gotowany ryż brązowy, sałata z czubrycą, kompot	Zupa brokułowa z ziemniakami (1, 3,7), kasza gryczana gotowana, pulpety w sosie koperkowym (2,3,7), surówka z marchewki i jabłka (1), kompot	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,7), naleśniki z serem i musem truskawkowym (1,2,3), kompot
Kolacja I	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, jajko ugotowane na twardo (2), pasta z zielonego groszku, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, ser żółty (1), ogórek konserwowy, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, pasztet warzywny (2), banan, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, wędlina (3,8), sałatka z burakiem i fetą (1), herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), wędlina (8), sałata, ogórek kiszony, pasta z ciecioriki, herbata	Chleb żytni i pszenny (3) masło (1), twarożek z rzodkiewką (1), ogórek, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, papryka, pasta z soczewicy, herbata
K II	Sok pomidorowy	Jogurt naturalny (1)	Kefir naturalny (1)	Jogurt naturalny (1)	Sok pomidorowy	Kefir naturalny (1)	Serek wiejski (1)

Wartość odżywcza i energetyczna	Energia - 2163kcal, B - 92,8 g, T - 63,1 g, NKT 19,5 g, W - 314g, błonnik 42,3 g, cukry 66,3 g, sól 1,78 g	Energia - 2015 kcal, B - 93,8 g, T - 49,8 g, NKT 20 g, W - 304 g, błonnik 31 g, cukry 54,2 g, sól 4,33 g	Energia - 2508 kcal, B- 111g, T - 75 g, NKT -20,8 g, W - 355g, błonnik 45,1 g, cukry 62,5 g, sól 4,08 g	Energia - 2156 kcal, B - 93,4g, T - 82,8g, W - 273g, C - 54,5g, Błonnik - 35,5g, NKT - 24,7 g, sól- 4,8 g	Energia - 2160 kcal, B- 98g, T - 85,6g, NKT 32,6 g W - 259g, błonnik 27,2 g, cukry 57,5 g, sól 4,47 g	Energia - 2402 kcal, B - 110 g, T - 76,3 g, NKT 31,5 g, W - 319 g, błonnik 26,4 g, cukry 52,2 g, sól 4,18 g	Energia - 2342kcal, B- 106g, T - 48 g, NKT 17,2 g, W- 374g, błonnik 29,8 g, cukry 70,4 g, sól 4,38 g
---------------------------------	--	--	---	---	---	---	--

SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

08.05.2024

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

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

OBIAD: Zupa kalafiorowa 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, kalafior - 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

09.05.2024

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

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

OBIAD: Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej: Kasza jęczmienna - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 1g

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, Ogórek kiszony - 100g, Herbata czarna - 2g Ser żółty-50g

KOLACJA II: Jogurt naturalny- 150 g

10.05.2024

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

II ŚNIADANIE: Sok pomidorowy- 330 ml

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

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

Surówka z kapusty kiszonej: Kapusta kiszona - 110g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Pieprz czarny - 1g, Cukier - 1,25g **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g
KOLACJA: Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek - 100g, Herbata czarna - 2g
Paszтет warzywny: Soczewica czerwona - 10g, Marchew - 33g, Kasza jaglana - 16g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5g, Olej rzepakowy - 6g, Jajko - 6g
KOLACJA II: Kefir naturalny 2% - 200g

11.05.2024

ŚNIADANIE: Kasza jaglana - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Serek wiejski- 150 g, Ogórek konserwowy - 100g, Herbata czarna - 2g
II ŚNIADANIE: Serek homogenizowany 200 g
OBIAD: Zupa ryżanka: Ryż biały - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Brokuł- 25 g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 1g
Schab pieczony: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 15g, Marchew mrożona - 10g, Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5 g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g
Kapusta pekińska z marchewką: Kapusta pekińska - 110g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, Kukurydza w puszcze - 10g, Por - 3g, Jogurt naturalny - 2,5g, Pieprz czarny - 1g, Majonez - 1g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,
KOLACJA: Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Parówki- 120 g Sałata masłowa - 5g, Ogórek kiszony - 100g, Herbata czarna - 2g, **Salatka z burakiem i fetą:** Burak - 100g, Ser feta - 10g, oregano, bazylia suszona - po 0,5 g, Olej rzepakowy - 3g
KOLACJA II: Jogurt naturalny- 150 g

12.05.2024

ŚNIADANIE: Chleb żytni razowy - 100g, Ser żółty podpuszczkowy typu Gouda - 60g, Masło – 10, Sałata masłowa - 5g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% -300 ml
Salatka z pomidora: Sałata lodowa - 10g, Pomidor - 70g, Ogórek świeży - 20g, Olej rzepakowy - 5g
II ŚNIADANIE: Chleb razowy- 50 g, kielbasa tatrzańska- 30 g
OBIAD: Rosół z makaronem: Makaron pszenny - 15g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Natka pietruszki - 1g
Duszona potrawka z kurczaka po chińsku: Kurczak tuszka - 160g, Mieszanka chińska HORTEx - 60g, Mąka pszenna - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, papryka słodka - po 0,5 g, ryż brązowy - 150 g
Salata z czubrycą: Sałata lodowa - 125g, Olej rzepakowy - 5g, sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie, czubryca mielona - po 1g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,
KOLACJA: Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Polędwica sopocka - 30g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek kiszony - 100g, Herbata czarna - 2g,
Pasta z ciecioriki: Ciecierzycy w puszcze - 100g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy - 10g
KOLACJA II: Sok pomidorowy- 330 ml

13.05.2024

ŚNIADANIE: Chleb żytni razowy- 100 g, Paszтет z kurczaka- 130 g, Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g, Papryka czerwona- 100 g, Płatki gryczane- 30 g, Mleko krowie 2% tł. - 300 ml
II ŚNIADANIE: Serek homogenizowany 200 g
OBIAD: Zupa brokułowa: Brokuł mrożony- 100 g, Marchew- 25 g, Pietruszka- 12,5 g, Seler korzeniowy- 12,5 g, Ziemniak- 37,5 g, Por- 12,5 g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2%- 25 g, Mąka pszenna- 5 g **Pulpety w sosie koperkowym:** Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 15g, Seler korzeniowy - 10g, Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Kasza gryczana- 150 g
Surówka z marchewki i jabłka: Marchew- 125 g, Jabłko- 15 g, Kwasek cytrynowy- 1 g, Jogurt naturalny- 4,4g **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,
KOLACJA: Chleb żytni razowy- 100g, Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g, Ogórek- 100 g, herbata czarna- 2 g
Twarożek z rzodkiewką: Twaróg półtłusty- 100 g, Jogurt naturalny- 7 g, rzodkiewka- 12,5 g
KOLACJA II: Kefir naturalny- 200 g

14.05.2024

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

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

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

Pulpet w sosie koperkowym: Łopátka wieprzowa- 140 g, Jajko- 8 g, Bułka tarta- 16,5 g, Mąka ziemniaczana- 10 g, Koper- 2 g, Marchew- 10 g, Pietruszka- 10 g, Marchew mrożona- 15 g, Sól, pieprz czarny- po 0,5 g, Seler korzeniowy- 10 g, Ziemniaki gotowane w wodzie- 200 g

Surówka z białej kapusty: Kapusta biała- 100 g, Marchew- 25 g, Por- 3 g, Jabłko- 10 g, Kukurydza- 10 g, Jogurt naturalny- 2,5 g, Majonez- 1 g **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

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

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

KOLACJA II: Serek wiejski- 200 g

JADŁOSPIS 08 – 14.05.2024/ DIETA ŁATWOSTRAWNA

P	08.05.2024	09.05.2024	10.05.2024	11.05.2024	12.05.2024	13.05.2024	14.05.2024
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (1,3), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), pasta z tuńczyka (8),sałata, banan, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło, polędwica (8), sałata, pasta z marchewki, kefir (1), kawa zbożowa z mlekiem (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), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, serek wiejski (1), pomidor, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło, sałata, tofu naturalne (8), banan, kakao na mleku (1)	Płatki gryczane na mleku (1), Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), pasztet mięsny (3,7) pomidor, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), kielbasa szynkowa (8,10) , sałata, pomidor, kawa zbożowa z mlekiem (1,3)
Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, (1,3,7,10) gulasz wieprzowy (3),ziemniaki gotowane, buraki gotowane, kompot	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (3, 7, 10), ziemniaki gotowane, udziec z indyka pieczony (3), fasolka szparagowa gotowana, kompot	Kasza manna na wywarze jarzynowym (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, ryba pieczona w sosie pomidorowym (6, 7,10), szpinak gotowany, kompot	Zupa ryżanka (7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, schab pieczony (3), kalafior gotowany w wodzie, kompot	Rosół z makaronem (3,7,10), gotowana potrawka z kurczaka po chińsku (3,7), gotowany ryż biały, sałata z czubrycą, kompot	Zupa brokułowa z ziemniakami (1, 3,7), ziemniaki gotowane, pulpety w sosie koperkowym (2,3,7), marchewka gotowana, kompot	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,7), naleśniki z serem i musem truskawkowym (1,2,3), kompot
Kolacja I	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, jajko ugotowane na twardo (2), pasta z zielonego groszku, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, pomidor, twarożek z czubrycą (1) , herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, pasztet warzywny (2), pomidor, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, wędlina (3,8), sałatka z burakiem i fetą (1), herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), wędlina (8), sałata, pomidor, jogurt naturalny (1), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, banan, twarożek naturalny (1),miód 25 g, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, pasta z soczewicy, jabłko pieczone, herbata
K II	Jogurt naturalny (1)	Wafle ryżowe (3)	Kefir naturalny (1)	Jabłko pieczone	Sok pomidorowy	Wafle ryżowe	Serek wiejski (1)
Wartość odżywcza i energetyczna	K-2235 kcal, B- 90,5 g, T- 60,5 g, NKT- 18,2 g, W-341 g, błonnik- 33,5 g, cukry-52,3 g, sól- 3,5 g	K- 2138 kcal, B-96,1 g, T- 51,6 g, NKT- 21,8 g, W- 325 g, błonnik- 23,6 g, cukry- 53,6 g, sól- 5 g	K-2401 kcal, B-112 g, T- 58,7 g, NKT-26,8 g, W- 365 g, błonnik- 36 g, cukry- 55,2 g, sól- 4,0 g	K- 2146 kcal B- 104 g T- 66,5 g NKT- 23,7 g W- 295 g błonnik- 25,9 g cukry- 35,5 g sól- 4,3 g	K-1935 kcal B- 96,9 g T- 57 g NKT- 23,6 g W- 266 g błonnik- 21,4 g cukry- 61,9 g sól- 4,10 g	K- 2542 kcal B- 108 g T- 77,2 g NKT- 32,9 g W- 357 g błonnik- 23,1 g cukry- 56,5 g sól- 4,13 g	K- 2383 kcal B- 104 g T- 52,3 g NKT- 17,6 g W- 379 g, błonnik- 26 g cukry- 59,6 g sól- 5,18 g

SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/DIETA ŁATWOSTRAWNA

08.05.2024

ŚNIADANIE: Płatki jęczmienne - 30g, Mleko krowie 2% -250 ml, Chleb bałtonowski - 100g Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Banan- 120g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g , **Pasta z tuńczyka i natki pietruszki:** Tuńczyk w sosie własnym z puszki - 50g, Serek śmietankowy Almette - 10g, Serek homogenizowany naturalny - 10g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Natka pietruszki - 2g
OBIAD: Zupa kalafiorowa 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, kalafior- 25 g, **Duszony gulasz wieprzowy:** łopatką wieprzową - 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, Tofu naturalne - 60 g, Herbata czarna - 2g , Cukier - 5g
Pasta z zielonego groszku: Groszek zielony mrożony - 100g, Koper - 0,4g, Kwasek cytrynowy - 0,1g, Czosnek granulowany - 0,1g, Olej rzepakowy - 5g
KOLACJA II: Sok pomidorowy- 330 ml

09.05.2024

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, Zioła prowansalskie, sól, pieprz 1 g, Mleko krowie 2% -300 ml, Cukier - 5g
OBIAD: Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej: Kasza jęczmienna - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 1g
Udziec z indyka 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, Cukier - 5g
KOLACJA: Chleb bałtonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Pomidor - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g
Twarożek z czubrycą: Twaróg półtłusty- 100 g, Jogurt naturalny- 7 g, czubryca-1g
KOLACJA II: Wafle ryżowe - 50g

10.05.2024

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 - 100g, Herbata czarna - 2g Cukier - 5g
OBIAD: Kasza manna na wywarze jarzynowym: Marchew - 25g, Pietruszka - 12g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Kasza manna- 30 g, Natka pietruszki - 1g
Ryba pieczona w sosie pomidorowym: Morszczuk świeży - 140g, Mąka ziemniaczana- 15 g, Koper- 3 g, Koncentrat pomidorowy- 15 g, Marchew- 10 g, Pietruszka- 10 g, Seler korzeniowy- 10 g Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g
Szpinak gotowany- 150 g **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g
KOLACJA: Chleb bałtonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Pomidor - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g
Paszтет warzywny: Soczewica czerwona - 10g, Marchew - 33g, Kasza jagłana - 16g , Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-g, Olej rzepakowy - 6g, Jajko- 6 g
KOLACJA II: Kefir naturalny 2% - 200g

11.05.2024

ŚNIADANIE Kasza jagłana - 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

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

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

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Wędlina- 60 g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g, **Salatka z burakiem i fetą:** Burak - 100g, Ser feta - 10g, oregano, bazylia suszona - po 0,5 g, Olej rzepakowy - 3g

KOLACJA II: Jabłko pieczone- 150 g

12.05.2024

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Tofu naturalne- 60 g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Banan- 120 g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% -300 ml, Cukier - 5g

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

Duszona potrawka z kurczaka po chińsku: Kurczak tuszka - 160g, Mieszanek chińska HORTEX - 60g, Mąka pszenna - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, papryka słodka - po 0,5 g Ryż biały gotowany - 150g

Salata z czubrycą: Sałata lodowa - 125g, Olej rzepakowy - 5g, sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie, czubryca mielona - po 1g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Polędwica sopocka - 60g, Sałata masłowa - 5g, Pomidor- 100g, Jogurt naturalny- 150 g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g,

KOLACJA II: Sok pomidorowy- 330 ml

13.05.2024

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Pasztet z kurczaka- 130 g, Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g, Pomidor- 100 g, Płatki gryczane- 30 g, Mleko krowie 2% tł.- 300 ml, Cukier- 5 g

OBIAD: Zupa brokułowa: Brokuł mrożony- 100 g, Marchew- 25 g, Pietruszka- 12,5 g, Seler korzeniowy- 12,5 g, Ziemniak- 37,5 g, Por- 12,5 g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2%- 25 g, Mąka pszenna- 5 g **Pulpety w sosie koperkowym:** Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 15g, Seler korzeniowy - 10g, Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Kasza gryczana- 150 g Ziemniaki gotowane w wodzie- 200 g

Marchewka gotowana: Marchew- 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, Miód-25 g, Cukier- 5 g, Herbata czarna - 2g, cukier 5 g

Twarożek naturalny: Twaróg półtłusty- 100 g, Jogurt naturalny- 7 g

KOLACJA II: Wafle ryżowe- 50 g

14.05.2024

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

Naleśniki z serem: Mąka pszenna- 60 g, Jajko- 30 g, Mleko 2% tł.- 100 g, Olej rzepakowy- 20 g, ser twarogowy półtłusty- 80 g, jogurt naturalny 95 g, cukier wanilinowy- 2 g, truskawki mrożone 30 g,

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

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g, Jabłko pieczone- 100 g, Cukier- 5 g

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

KOLACJA II: Serek wiejski- 150 g

JADŁOSPIS 08 – 14.05.2024/ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

P	08.05.2024	09.05.2024	10.05.2024	11.05.2024	12.05.2024	13.05.2024	14.05.2024
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (1,3), chleb żytni i pszenny (3), pasta z tuńczyka (8), banan, sałata, Herbata	Chleb żytni i pszenny (3), polędwica (8), sałata, pasta z marchewki, kefir (1), kawa zbożowa z mlekiem (1,3)	Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb pszenny(3) sałata, banan, ser biały (1), dżem, herbata	Kasza jaglana na mleku (1), chleb żytni i pszenny (3), sałata, serek wiejski (1), pomidor, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), sałata, pomidor, pasta z tuńczyka (1,6), kefir (1) kakao na mleku (1)	Płatki gryczane na mleku (1), Chleb żytni i pszenny (3), pierś z kurczaka gotowana, pomidor, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), kielbasa szynkowa (8,10) , sałata, pomidor, kawa zbożowa z mlekiem (1,3)
Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, (1,3,7,10) gulasz wieprzowy (3),ziemniaki gotowane, buraki gotowane, kompot	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (3, 7, 10), ziemniaki gotowane, udziec z indyka pieczony (3), fasolka szparagowa gotowana, kompot	Kasza manna na wywarze jarzynowym (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, ryba pieczona w sosie pomidorowym (6, 7,10), szpinak gotowany, kompot	Zupa ryżanka (7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, schab pieczony (3), kalafior gotowany w wodzie, kompot	Rosół z makaronem (3,7,10), gotowana potrawka z kurczaka po chińsku (3,7), gotowany ryż biały, sałata z czubrycą, kompot	Zupa brokułowa z ziemniakami (1, 3,7), ziemniaki gotowane, pulpety w sosie koperkowym (2,3,7), marchewka gotowana (1), kompot	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,7), naleśniki z serem i musem truskawkowym (1,2,3), kompot
Kolacja I	Chleb pszenny (3), tofu naturalne (1), polędwica (1,3,8), pomidor, herbata	Chleb żytni i pszenny (3),sałata, pomidor, twarożek z czubrycą (1) , herbata	Chleb żytni i pszenny (3), sałata, paszтет warzywny (2), pomidor, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), sałata, wędlina (3,8), sałatka z burakiem i serem białym (1), herbata	Chleb żytni i pszenny (3), wędlina (8), sałata, pomidor, dżem, jogurt naturalny (1), herbata	Chleb pszenny (3), sałata, banan, twarożek naturalny (1),miód 25 g, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), sałata, polędwica, jabłko pieczone, herbata
K II	Jogurt naturalny (1)	Wafle ryżowe (3)	Kefir naturalny (1)	Jabłko pieczone	Sok pomidorowy	Wafle ryżowe	Serek wiejski (1)
Wartość odżywcza i energetyczna	K-2046 kcal, B- 85,9 g, T- 41,3 g, NKT- 8,14 g, W- 340 g, błonnik- 31,7 g, cukry- 52,2 g, sól- 3,5 g	K- 1955 kcal, B-95,9g, T- 35,3 g, NKT- 11,7 g, W- 325 g, błonnik- 23,6 g, cukry- 53,6 g, sól-5 g	K-2258 kcal, B-111 g, T- 42,5 g, NKT-16,7 g, W- 365 g, błonnik- 38,9 g, cukry- 55,2 g, sól- 4,0 g	K- 2182 kcal B- 99,6 g T- 52,4 g NKT- 15,2 g W- 334 g błonnik- 29,6 g cukry- 32,9g sól- 4,3 g	K-1934 kcal B- 109 g T- 42,3g NKT- 13,6 g W- 286 g błonnik- 22,3 g cukry- 54,9 g sól- 4,8 g	K- 2268 kcal B- 122 g T- 44,4 g NKT- 16,9 g W- 348 g błonnik- 22,6 g cukry- 56,4 g sól- 3,35 g	K- 2113 kcal B- 104 g T- 34,8 g NKT- 8,07 g W- 347 g, błonnik- 20,5g cukry- 59,6g sól- 5,18 g

SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

08.05.2024

ŚNIADANIE: Płatki jęczmienne - 30g, Mleko krowie 2% -250 ml, Chleb bałtonowski - 100g, Banan- 120 g **Pasta z tuńczyka i natki pietruszki:** Tuńczyk w sosie własnym z puszek - 50g, Serek śmietankowy Almette - 10g, Serek homogenizowany naturalny - 10g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Natka pietruszki - 2g

OBIAD: Zupa kalafiorowa 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, kalafior- 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, Tofu naturalne- 30 g, Polędwica- 30 g, Pomidor 100g, Herbata czarna - 2g , Cukier - 5g

KOLACJA II: Jogurt naturalny- 150g

09.05.2024

ŚNIADANIE: Chleb bałtonowski - 100g Polędwica - 60g, Kefir naturalny 2% - 200g, Banan - 120 g, Kawa zbożowa - 5g Mleko krowie 2% -300 ml, Cukier - 5g

OBIAD: Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej: Kasza jęczmienna - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 1g

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, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb bałtonowski - 100g, Pomidor - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g **Twarożek z czubrycą:** Twaróg półtłusty- 100 g, Jogurt naturalny- 7 g, czubryca-1g

KOLACJA II: Wafle ryżowe - 50g

10.05.2024

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

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

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

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

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

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

KOLACJA II: Kefir naturalny 2% - 200g

11.05.2024

ŚNIADANIE Kasza jaglana - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb bałtonowski - 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

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

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

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

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

KOLACJA II: Jabłko pieczone- 150 g

12.05.2024

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

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

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

Duszona potrawka z kurczaka po chińsku: Kurczak tuszka - 160g, Mieszanka chińska HORTEx - 60g, Mąka pszenna - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, papryka słodka - po 0,5 g

Ryż biały gotowany - 150g **Salata z czubrycą:** Sałata lodowa - 125g, Olej rzepakowy - 5g, sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie, czubryca mielona - po 1g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Polędwica sopocka - 60g, Pomidor- 100g, Dżem- 25 g, Jogurt naturalny-150 g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g,

KOLACJA II: Sok pomidorowy - 120g

13.05.2024

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Gotowana pierś z kurczaka- 100 g, Pomidor- 100 g, Płatki gryczane- 30 g, Mleko krowie 2% tł.- 300 ml, Herbata- 2g, Cukier- 5 g

OBIAD: Zupa brokułowa: Brokuł mrożony- 100 g, Marchew- 25 g, Pietruszka- 12,5 g, Seler korzeniowy- 12,5 g, Ziemniak- 37,5 g, Por- 12,5 g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2%- 25 g, Mąka pszenna- 5 g **Pulpety w sosie koperkowym:** Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 15g, Seler korzeniowy - 10g, Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Kasza gryczana- 150 g Ziemniaki gotowane w wodzie- 200 g

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

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Banan 150 g, Miód-25 g, Cukier- 5 g, Herbata czarna - 2g

Twarożek naturalny: Twaróg półtłusty- 100 g, Jogurt naturalny- 7 g

KOLACJA II: Wafle ryżowe- 50 g

14.05.2024

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

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

Naleśniki z serem: Mąka pszenna- 60 g, Jajko- 30 g, Mleko 2% tł.- 100 g, Olej rzepakowy- 20 g, ser twarogowy półtłusty- 80 g, jogurt naturalny 95 g, cukier wanilinowy- 2 g, truskawki mrożone 30 g,

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

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

KOLACJA II: Serek wiejski- 150 g