

P	26.06.2024 DZIEŃ 8	27.06.2024 DZIEŃ 9	28.06.2024 DZIEŃ 10	29.06.2024 DZIEŃ 11	30.06.2024 DZIEŃ 12	01.07.2024 DZIEŃ 13	02.07.2024 DZIEŃ 14
Śniadanie	Zacierki na mleku (1), chleb żytni i pszenney (3), masło (1), parówki (1,3), keczup, papryka, sałata, herbata	Chleb żytni i pszenney (3), masło (1), sałata wędliną (1,3,7,8,10), arbuz, kawa zbożowa na mleku (1,3)	Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb żytni i pszenney (3), masło (1), twarożek z rzodkiewką (1), sałata, banan, herbata	Owsianka z jabłkiem i migdałami (1,3), chleb żytni 50g (3), masło (1), wędliną 30g, sałata, herbata	Chleb żytni i pszenney (3), masło (1), ser żółty (1), sałata, papryka, kakao na mleku (1)	Płatki ryżowe na mleku (1), chleb żytni i pszenney (3), masło (1), twarożek ze szczypiorkiem (1), sałata, pomidor, herbata	Chleb żytni i pszenney (1), masło (1), sałata jajko gotowane na twardo (2), rzodkiewka, kawa zbożowa na mleku (1,3)
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,3,7,10), gotowana kasza jaglana, schab w sosie pomidorowym (3,7), surówka z czerwonej kapusty (1,2), kompot	Barszcz czerwony z ziemniakami, udziec z kurczaka pieczony w sosie własnym, gotowany ryż brązowy, mizeria z jogurtem (1), kompot	Zupa dyniowa z zacierkami (1,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, ryba na parze z cytryną i koprem (6), surówka z buraków, kompot	Zupa koperkowa (1,3,7,10), kasza jęczmienna gotowana (3), duszony filet drobiowy w sosie kremowym (1,3), marchewka z groszkiem gotowana w wodzie, kompot	Zupa ziemniaczana z pomidorami (1,7,10), kasza gryczana gotowana bitka wieprzowa w sosie pieczarkowym (3), surówka z białej kapusty, kompot	Zupa szpinakowa z ryżem (1,3,7,10), makaron z sosem bolońskim (3), ser żółty (1), kompot	Zupa porowa (1,3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, gotowane pulpety w sosie koperkowym (2,3,7), surówka z marchewki i jabłka, kompot
Kolacja I	Chleb żytni i pszenney (3), masło (1), sałata, ogórek, pasta rybna (6), herbata	Chleb żytni i pszenney (3), masło (1), sałata, jajko gotowane na twardo (2), sałatka z makaronem i brokułem (3), herbata	Chleb żytni i pszenney (3), masło (1), sałata, pasztet warzywny (2), papryka, herbata	Chleb żytni i pszenney (3), masło (1), kiełbasa szynkowa (1,3,7,8,10), sałata, sałatka grecka (1), herbata	Chleb żytni i pszenney (3), masło (1), sałata, jajko gotowane na twardo (2), sałatka jarzynowa (7), herbata	Chleb żytni i pszenney (3), masło (1), sałata, papryka, wędliną (1,3,7,8,10), herbata	Chleb żytni i pszenney (3), masło (1), sałata, ogórek konserwowy, pasta z ciecior, herbata
K II	Kefir naturalny (1)	Jogurt naturalny (1)	Ciasto drożdżowe (3)	Nektarynka	Koktajl owocowy	Wafle ryżowe	Banan
Wartość odżywcza i energetyczna	Energia - 1895 kcal, B - 88,2g, T - 59g, W - 261g, C - 45,6g, Błonnik - 22,9g, NKT - 21,5 g, sól- 3,1 g	Energia - 2050 kcal, B - 91,4g, T - 65,9g, W - 278g, C - 56,4g, Błonnik - 28,7g, NKT - 24,7 g, sól- 2,3 g	Energia - 2340 kcal, B - 110g, T - 52,9g, W - 365g, C - 55,4g, Błonnik - 41,7g, NKT - 18,5 g, sól- 2,5 g	Energia - 2105 kcal, B - 88,4g, T - 80,2g, W - 266g, C - 53g, Błonnik - 33,4g, NKT - 30,6 g, sól- 1,9 g	Energia - 2210 kcal, B - 106g, T - 87,9g, W - 255g, C - 57,3g, Błonnik - 29,2g, NKT - 35,1 g, sól- 3,3 g	Energia - 2292 kcal, B - 118g, T - 69,2g, W - 298g, C - 41,3g, Błonnik - 26,1g, NKT - 21,1 g, sól- 2,5 g	Energia - 2020 kcal, B - 89,9g, T - 58,2g, W - 290g, C - 69,5g, Błonnik - 33,7g, NKT - 19,4 g, sól- 4,3 g

Spis alergenów: 1. MLEKO – i produkty pochodne; 2. JAJA - i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie); 6. 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);

SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/ DIETA PODSTAWOWA

26.06.2024

ŚNIADANIE: Zacierki - 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Parówki - 120g, Masło - 10g, Ketchup - 10g, Sałata masłowa – 5g, Papryka - 100g, 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, kalafior – 25g, brokuł- 25g

Schab duszony w sosie pomidorowym: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew mrożona - 10g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 15g, Koncentrat pomidorowy 30% - 10g, Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 1g, Kasza jaglana gotowana - 150g

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

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

Pasta rybna: Morszczuk świeży - 75g, Passata pomidorowa - 7,5g, Ryż biały - 15g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 3,75g

KOLACJA II: Kefir naturalny 2% - 200g

27.06.2024

ŚNIADANIE: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Szynka konserwowa - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g, Arbuz - 350g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, Cukier - 5g

OBIAD: Barszcz czerwony z ziemniakami: Burak czerwony - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 62,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

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

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajko ugotowane na twardo - 50g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

Salatka z makaronem i brokułem: Makaron pełnoziarnisty świderki - 35g, Brokuł mrożony - 50g, Kukurydza w puszcze - 20g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy - 3g

KOLACJA II: Jogurt naturalny - 150g

28.06.2024

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

Twarożek z rzodkiewką: Twaróg półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 10g, Rzodkiewka - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g

OBIAD: Zupa dyniowa z zacierkami: Dynia mrożona – 12,5g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak - 25g, Zacierka – 20g, Koper - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka ziemniaczana - 5g

Ryba na parze: Morszczuk świeży - 140g, Koper - 15g, Cytryna-10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Surówka z buraków:** Burak czerwony - 150g, Kwasek cytrynowy – 1g, Sól – 1g, Pieprz czarny - 1g, Cukier - 1,25g Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

Pasztecik warzywny: Soczewica czerwona - 100g, Marchew - 33g, Kasza jaglana - 16g, Jaja- 6 g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 6g

KOLACJA II: Ciasto drożdżowe - 40g

29.06.2024

ŚNIADANIE: Płatki owsiane - 30g, Mleko krowie 2% -350 ml, Jabłko – 40g, Płatki migdałowe – 5g, Rodzynki – 5g, Cynamon – 3g, Chleb żytni - 50g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Polędwica – 30g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

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

Duszony 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 laurowy, ziele angielskie, kurkuma mielona - po 0,5-1g, Kasza jęczmienna gotowana - 150g, **Marchewka z groszkiem gotowana w wodzie – 150g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

Salatka grecka: Sałata lodowa - 10g, Ogórek świeży - 30g, Pomidor - 30g, Papryka czerwona - 30g, Ser feta - 20g, Oliwki zielone lub czarne marynowane - 10g, Pieprz czarny, oregano suszone - po 1g, Olej rzepakowy - 10g

KOLACJA II: Nektarynka- 130g

30.06.2024

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

OBIAD: : Zupa 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

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

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajko ugotowane na twardo – 50g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

Salatka jarzynowa: Marchew - 12,5g, Marchew mrożona - 55g, Pietruszka korzeń - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Ziemniak - 6g, Groszek konserwowy - 7g, Kukurydza w puszcze - 7g Ogórek kiszony - 3g, Jabłko - 3g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy - 2g

KOLACJA II: Koktajl owocowy - 200g

01.07.2024

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

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

OBIAD: Zupa szpinakowa z ryżem: Szpinak mrożony – 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 113g, Ryż biały – 30g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

Makaron z sosem bolońskim: Łopátka 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, zióła prowansalskie - po 1g, Makaron pełnoziarnisty - 60g, ser żółty Gouda – 15g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

KOLACJA II: Wafle ryżowe - 50g

02.07.2024

ŚNIADANIE:, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajko gotowane na twardo – 100g, Rzodkiewka - 100g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, Cukier - 5g

OBIAD: Zupa porowa: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 113g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

Gotowane pulpety w sosie koperkowym: Łopátka wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 15g, Seler korzeniowy - 10g, Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g

Surówka z marchewki i jabłka: Marchew - 125g, Jabłek – 15g, Kwasek cytrynowy - 1g, Jogurt naturalny – 4,4g, Cukier- 1,25g, Sól - 1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

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

KOLACJA II: Banan- 120g

JADŁOSPIS 26.06-02.07.2024/ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW („cukrzycowa”)

	26.06.2024 DZIEŃ 8	27.06.2024 DZIEŃ 9	28.06.2024 DZIEŃ 10	29.06.2024 DZIEŃ 11	30.06.2024 DZIEŃ 12	01.07.2024 DZIEŃ 13	02.07.2024 DZIEŃ 14
Śniadanie	Zacierki na mleku (1), chleb żytni razowy (3), masło (1), parówki (1,3), papryka, sałata, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata wędlina (1,3,7,8,10), arbuż, kawa zbożowa na mleku (1,3)	Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb żytni razowy (3), masło (1), twarożek z rzodkiewką (1), sałata, ogórek, herbata	Owsianka z jabłkiem i migdałami (1,3), chleb żytni 50g (3), masło (1), wędlina 30g, sałata, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), ser żółty (1), sałata, papryka, kakao na mleku (1)	Płatki ryżowe na mleku (1), chleb żytni razowy (3), masło (1), twarożek ze szczypiorkiem (1), sałata, pomidor, herbata	Chleb żytni razowy (1), masło (1), sałata jajko gotowane na twardo (2), rzodkiewka, kawa zbożowa na mleku (1,3)
Śniadanie	Sok pomidorowy	Koktajl owocowy (1)	Chleb żytni razowy (3), polędwica sopocka (8)	Chleb razowy (3), ser żółty (1)	Koktajl owocowy (1)	Chleb żytni razowy (3), wędlina (8)	Koktajl owocowy (1)
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,3,7,10), kasza gryczana gotowana, schab w sosie pomidorowym (3,7), surówka z czerwonej kapusty (1,2), kompot	Barszcz czerwony z ziemniakami, udziec z kurczaka pieczony w sosie własnym, gotowany ryż brązowy, mizeria z jogurtem (1), kompot	Zupa dyniowa z zacierkami (1,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, ryba na parze z cytryną i koprem (6), surówka z buraków, kompot	Zupa koperkowa (1,3,7,10), kasza jęczmienna gotowana (3), duszony filet drobiowy w sosie kremowym (1,3), marchewka z groszkiem gotowana w wodzie, kompot	Zupa ziemniaczana z pomidorami (1,7,10), kasza gryczana gotowana, bitka wieprzowa w sosie pieczarkowym (3), surówka z białej kapusty, kompot	Zupa szpinakowa z ryżem (1,3,7,10), makaron z sosem bolońskim (3), ser żółty (1), kompot	Zupa porowa (1,3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, gotowane pulpety w sosie koperkowym (2,3,7), surówka z marchewki i jabłka, kompot
Kolacja I	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, ogórek, pasta rybna (6), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, jajko gotowane na twardo (2), sałatka z makaronem i brokułem (3), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, pasztet warzywny (2), papryka, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), kiełbasa szynkowa (1,3,7,8,10), sałata, sałatka grecka (1), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, jajko gotowane na twardo (2), sałatka jarzynowa (7), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, papryka, wędlina (1,3,7,8,10), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, ogórek konserwowy, pasta z cieciorki, herbata
K II	Kefir naturalny (1)	Jogurt naturalny (1)	Serek wiejski (3)	Sok pomidorowy	Kefir 2%tł. (1)	Sok pomidorowy	Jogurt naturalny (1)
Wartość energetyczna i odżywcza	Energia - 1682 kcal, B - 95,3g, T - 53 g, W - 219g, C - 37,5 g, Błonnik - 24g, NKT - 19,8g, sól- 2,1 g	Energia - 2059 kcal, B - 94,2g, T - 69,3g, W - 278g, C - 53,4 g, Błonnik - 32,5g, NKT - 25,3 g, sól- 2,3 g	Energia - 2284 kcal, B - 138g, T - 48,3 g, W - 337g, C - 32,8g, Błonnik - 42,6g, NKT - 18,6 g, sól-3,3 g	Energia - 2232 kcal, B - 95,7 g, T - 87,7g, W - 280g, C - 38,1 g, Błonnik - 45,8 g, NKT - 35,6 g, sól- 2,4 g	Energia - 2095 kcal, B - 101g, T - 93g, W - 227g, C - 42,4g, Błonnik - 28,4 g, NKT - 36,7 g, sól- 2,9 g	Energia - 2072 kcal, B - 114g, T - 76,0 g, W - 240g, C - 36,9g, Błonnik - 29,6g, NKT - 23,2 g, sól-2,4 g	Energia - 2071 kcal, B - 104g, T - 70,4g, W - 269g, C - 51,6g, Błonnik - 35,1 g, NKT - 21,8 g, sól- 4,3 g

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

SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLWODANÓW

26.06.2024

ŚNIADANIE: Zacierki - 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb żytni razowy - 100g, Parówki - 120g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g, Papryka - 100g, Herbata czarna - 2g

ŚNIADANIE II: Sok pomidorowy 330 ml

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, kalafior – 25g, brokuł- 25g

Schab duszony w sosie pomidorowym: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew mrożona - 10g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 15g, Koncentrat pomidorowy 30% - 10g, Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 1g, Kasza gryczana gotowana - 150g

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

KOLACJA: Chleb żytni razowy - 40g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek kiszony - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

Pasta rybna: Morszczuk świeży - 75g, Passata pomidorowa - 7,5g, Ryż biały - 15g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 3,75g

KOLACJA II: Kefir naturalny 2% - 200g

27.06.2024

ŚNIADANIE: Chleb żytni razowy- 100g, Szynka konserwowa - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g, Arbuz - 350g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml

ŚNIADANIE II: Koktajl owocowy 200 ml

OBIAD: *Barszcz czerwony z ziemniakami:* Burak czerwony - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 62,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

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

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

Sałatka z makaronem i brokułem: Makaron pełnoziarnisty świderki - 35g, Brokuł mrożony - 50g, Kukurydza w puszcze - 20g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy - 3g

KOLACJA II: Jogurt naturalny - 150g

28.06.2024

ŚNIADANIE: Kasza jęczmienna - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek- 100g, Herbata czarna - 2g,
Twarożek z rzodkiewką: Twaróg półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 10g, Rzodkiewka - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g

ŚNIADANIE II: Chleb żytni razowy 30 g, polędwica sopocka 30 g

OBIAD: Zupa dyniowa z zacierkami: Dynia mrożona – 12,5g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak - 25g, Zacierka – 20g, Koper - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka ziemniaczana - 5g

Ryba na parze: : Morszczuk świeży - 140g, Koper - 15g, Cytryna-10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Surówka z buraków:** Burak czerwony - 150g, Kwasek cytrynowy – 1g, Sól – 1g, Pieprz czarny - 1g, Cukier - 1,25g Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

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

Paszтет warzywny: Soczewica czerwona - 100g, Marchew - 33g, Kasza jaglana - 16g, Jaja- 6 g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 6g

KOLACJA II: Serek wiejski 200 g

29.06.2024

ŚNIADANIE: Płatki owsiane - 30g, Mleko krowie 2% -350 ml, Jabłko – 40g, Płatki migdałowe – 5g, Rodzynki – 5g, Cynamon – 3g, Chleb żytni - 50g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Polędwica – 30g, Herbata czarna - 2g

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

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

Duszony 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, **Marchewka z groszkiem gotowana w wodzie – 150g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

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

Salatka grecka: Sałata lodowa - 10g, Ogórek świeży - 30g, Pomidor - 30g, Papryka czerwona - 30g, Ser feta - 20g, Oliwki zielone lub czarne marynowane - 10g, Pieprz czarny, oregano suszone - po 1g, Olej rzepakowy - 10g

KOLACJA II: Sok pomidorowy 330 ml

30.06.2024

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

ŚNIADANIE II: Koktajl owocowy 200 ml

OBIAD: Zupa 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

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

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

Salatka jarzynowa: Marchew - 12,5g, Marchew mrożona - 55g, Pietruszka korzeń - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Ziemniak - 6g, Groszek konserwowy - 7g, Kukurydza w puszcze - 7g Ogórek kiszony - 3g, Jabłko - 3g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy - 2g

KOLACJA II: Kefir 2%tł. 200 ml

01.07.2024

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

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

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

OBIAD: Zupa szpinakowa z ryżem: Szpinak mrożony – 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 113g, Ryż biały – 30g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

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

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

KOLACJA II: Sok pomidorowy 330 ml

02.07.2024

ŚNIADANIE: Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajko gotowane na twardo – 100g, Rzodkiewka - 100g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml

ŚNIADANIE II: Koktajl owocowy 200 ml

OBIAD: Zupa porowa: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 113g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

Gotowane pulpety w sosie koperkowym: Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 15g, Seler korzeniowy - 10g, Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g

Surówka z marchewki i jabłka: Marchew - 125g, Jablek – 15g, Kwasek cytrynowy - 1g, Jogurt naturalny – 4,4g, Cukier- 1,25g, Sól - 1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

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

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

KOLACJA II: Jogurt naturalny 150 g

JADŁOSPIS 26.06.-02.07.2024/ DIETA ŁATWOSTRAWNA

P	26.06.2024 DZIEŃ 8	27.06.2024 DZIEŃ 9	28.06.2024 DZIEŃ 10	29.06.2024 DZIEŃ 11	30.06.2024 DZIEŃ 12	01.07.2024 DZIEŃ 13	02.07.2024 DZIEŃ 14
Śniadanie	Zacierki na mleku (1,3), chleb pszenny (3), masło (1), ser biały (1), miód, banan, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata wędlna (1,3,7,8,10), jabłko pieczone, kawa zbożowa na mleku (1,3)	Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb pszenny (3), masło (1), twarożek z koperkiem (1), sałata, banan, herbata	Owsianka z jabłkiem i migdałami (1,3), chleb pszenny (3), masło (1), serek wiejski (1), pomidor, sałata, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), pasztet mięśny (1,3,7,8,10), sałata, pomidor, kakao na mleku (1)	Płatki ryżowe na mleku (1), chleb pszenny (3), masło (1), ser twarogowy (1), dżem niskosłodzony, sałata, jabłko pieczone, herbata	Chleb pszenny (1), masło (1), sałata wędlna (1,3,7,8,10), pomidor, kawa zbożowa na mleku (1,3)
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,3,7,10), gotowana kasza jaglana, schab w sosie pomidorowym (3,7), kalafior gotowany w wodzie, kompot	Barszcz czerwony z ziemniakami, udziec z kurczaka pieczony w sosie własnym, ziemniaki gotowane w wodzie, sałata zielona z czubrycą, kompot	Zupa dyniowa z zacierkami (1,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, ryba na parze z cytryną i koprem(6), szpinak gotowany, kompot	Zupa koperkowa (1,3,7,10), kasza jęczmienna gotowana (3), duszony filet drobiowy w sosie kremowym (1,3), marchewka z grozkiem gotowana w wodzie, kompot	Zupa ziemniaczana z pomidorami (1,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, bitka wieprzowa duszona w sosie własnym (3), cukinia duszona, kompot	Zupa szpinakowa z ryżem (1,3,7,10), makaron pszenny, mięso mielone z warzywami (7), dynia gotowana, kompot	Kasza manna na wywarze warzywnym (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, gotowane pulpety w sosie koperkowym (2,3,7), buraki gotowane w wodzie, kompot
Kolacja I	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, pomidor, pasta rybna (6), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, polędwica (1,7,8,10), sałatka z makaronem i brokułem (3), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pasztet warzywny (2), pomidor, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), wędlna (1,3,7,8,10), sałata, sałatka grecka (1), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, jajko na twardo (2,3), sałatka jarzynowa dietetyczna (7), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pomidor, wędlna (1,3,7,8,10), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pomidor, pasta z cieciorki, herbata
K II	Kefir naturalny (1)	Jogurt naturalny (1)	Ciasto drożdżowe (3)	Jabłko pieczone	Koktajl owocowy	Wafle ryżowe	Jabłko pieczone
Wartość odżywcza i energetyczna	Energia - 2166 kcal, B - 107g, T - 55,9g, W - 314g, C - 76,7g, Błonnik - 20,8g, NKT - 23,5g, sól- 2,2 g	Energia - 2007 kcal, B - 98g, T - 57,4g, W - 280g, C - 27,3g, Błonnik - 54,9g, NKT - 21,1 g, sól- 2,9 g	Energia - 2262 kcal, B - 111g, T - 47,5g, W - 355g, C - 47,6g, Błonnik - 36,3g, NKT - 18g, sól- 1,8g	Energia - 2409 kcal, B - 101g, T - 89,7g, W - 307g, C - 52,8g, Błonnik - 33,8g, NKT - 32,5 g, sól- 2,2 g	Energia - 1965 kcal, B - 93,2g, T - 70,7g, W - 244g, C - 52,5g, Błonnik - 22,7g, NKT - 25,9 g, sól- 2,4 g	Energia - 2380 kcal, B - 117g, T - 62,9g, W - 338g, C - 63,8g, Błonnik - 25,6g, NKT - 19,4 g, sól- 2,2 g	Energia - 2073 kcal, B - 91,2g, T - 60,5g, W - 297g, C - 39,9g, Błonnik - 28,2g, NKT - 22,6 g, sól- 2,4 g

Spis alergenów: 1. MLEKO – i produkty pochodne; 2. JAJA - i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie),

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

SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/ DIETA ŁATWOSTRAWNA

26.06.2024

ŚNIADANIE: Zacierki - 30g, Mleko krowie 2% -300 ml, Chleb baltonowski - 100g, Ser biały- 60 g, miód- 25 g, banan 120 g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

OBIAD: Zupa 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

Schab duszony w sosie pomidorowym: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew mrożona - 10g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 15g, Koncentrat pomidorowy 30% - 15g, Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 1g, Kasza jaglana gotowana - 150g

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

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

Pasta rybna: Morszczuk świeży - 65g, Passata pomidorowa - 10g, Ryż biały - 20g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 3,75g

KOLACJA II: Kefir naturalny 2% - 200g

27.06.2024

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

OBIAD: Barszcz czerwony z ziemniakami: Burak czerwony - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 62,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

Udziec z kurczaka pieczony w sosie własnym: Udziec z kurczaka - 160g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna - 15g, Koper - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5-1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g **Sałata 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, Sałata masłowa - 5g, Polędwica sopocka - 60g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

Sałatka z makaronem i brokułem: Makaron pszenny świderki lub penne - 40g, Brokuł mrożony - 50g, Kukurydza w puszcze - 20g, Groszek w puszcze – 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy - 3g

KOLACJA II: Jogurt naturalny - 150g

28.06.2024

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

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

OBIAD: Zupa dyniowa z zacierkami: Dynia mrożona – 12,5g, Marchew – 12,5g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak - 25g, Zacierka – 20g, Koper - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka ziemniaczana - 5g

Ryba na parze: : Morszczuk świeży - 140g, Koper - 15g, Cytryna-10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g,

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

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

Paszтет warzywny: Soczewica czerwona - 100g, Marchew - 33g, Kasza jaglana - 16g, Jaja- 6 g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 6g

KOLACJA II: Ciasto drożdżowe - 40g

29.06.2024

ŚNIADANIE: Płatki owsiane - 30g, Mleko krowie 2% -350 ml, Jabłko – 40g, Płatki migdałowe – 5g, Rodzynki – 5g, Cynamon – 3g, Chleb baltonowski - 50g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, serek wiejski- 150g , Pomidor - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

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

Duszony fileć drobiowy w sosie 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, **Marchewka z groszkiem gotowana w wodzie – 150g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

Sałatka grecka: Sałata lodowa - 10g, Pomidor - 30g, Ser feta - 20g, Oliwki zielone lub czarne marynowane - 6g, Pieprz czarny, oregano suszone - po 1g, Olej rzepakowy - 5g

KOLACJA II: Jabłko pieczone - 150g

30.06.2024

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

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

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajko na twardo - 50 g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

Sałatka jarzynowa dietetyczna: Marchew - 17,5g, Marchew mrożona - 55g, Pietruszka korzeń - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Ziemniak - 6g, Groszek konserwowy - 7g, Kukurydza w puszcze - 7g, Jabłko - 3g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy - 2g

KOLACJA II: Koktajl owocowy – 200g

01.07.2024

ŚNIADANIE:., Płatki ryżowe – 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, ser twarogowy – 100g, dżem owocowy niskosłodzony – 25g, Sałata masłowa - 5g, Jabłko pieczone - 150g, Herbata czarna – 2g, Cukier - 5g

OBIAD: Zupa szpinakowa z ryżem: Szpinak mrożony – 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 113g, Ryż biały – 30g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

Mięso mielone z warzywami: Łopátka wieprzowa bez kości - 140g, Marchew - 10g, Koncentrat pomidorowy 30% - 15g, Seler korzeniowy - 10g, Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, , Makaron pszenny- 60g , **Dynia gotowana w wodzie – 150g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

KOLACJA II: Wafle ryżowe - 50g

02.07.2024

ŚNIADANIE: Chleb bałtonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Kiełbasa szynkowa – 60g, Pomidor - 100g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, Cukier - 5g

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

Gotowane pulpety w sosie koperkowym: Łopátka wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 15g, Seler korzeniowy - 10g, Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g

Buraki gotowane w wodzie – 150g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

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

KOLACJA II: Jabłko pieczone - 150g

JADŁOSPIS 26.06-02.07.2024/ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU („wątrobowa/trzustkowa”)

P	26.06.2024 DZIEŃ 8	27.06.2024 DZIEŃ 9	28.06.2024 DZIEŃ 10	29.06.2024 DZIEŃ 11	30.06.2024 DZIEŃ 12	01.07.2024 DZIEŃ 13	02.07.2024 DZIEŃ 14
Śniadanie	Zacierki na mleku (1,3), chleb pszenny (3), ser biały (1), miód, banan, herbata	Chleb pszenny (3), wędlina (1,3,7,8,10), jabłko pieczone, sałata, kawa zbożowa na mleku (1,3)	Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb pszenny (3), twaróg z koperkiem (1), sałata, banan, herbata	Owsianka z jabłkiem i migdałami (1,3), chleb pszenny (3), serek wiejski (1), pomidor, sałata, herbata	Chleb pszenny (3), serek bieluch 150g (1), sałata, pomidor, kakao na mleku (1)	Płatki ryżowe na mleku (1,3), chleb pszenny (3), ser twarogowy (1), dżem niskosłodzony, jabłko pieczone, herbata	Chleb pszenny (1), kiełbasa szynkowa (1,7,8,10), sałata, pomidor, kawa zbożowa na mleku (1,3)
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,3,7,10), gotowana kasza jaglana, duszony schab w sosie pomidorowym (3,7), kalafior gotowany w wodzie, kompot	Barszcz czerwony z ziemniakami, udziec z kurczaka pieczony w sosie własnym, ziemniaki gotowane w wodzie, sałata zielona z czubrycą, kompot	Zupa dyniowa z zacierkami (1,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, ryba na parze z cytryną i koprem(6), szpinak gotowany, kompot	Zupa koperkowa (1,3,7,10), kasza jęczmienna gotowana (3), duszony filet drobiowy w sosie kremowym(1,3), marchewka z groszkiem gotowana w wodzie, kompot	Zupa ziemniaczana z pomidorami (1,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, bitka wieprzowa duszona w sosie własnym (3), cukinia duszona, kompot	Zupa szpinakowa z ryżem (1,3,7,10), makaron pszenny, mięso mielone z warzywami (7), dynia gotowana, kompot	Kasza manna na wywarze warzywnym (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, gotowane pulpety w sosie koperkowym (2,3,7), buraki gotowane, kompot
Kolacja I	Chleb żytni i pszenny (3), pomidor, pasta rybna (6), herbata	Chleb pszenny (3), polędwica(1,7,8,10), sałatka z makaronem i brokułem (3), herbata	Chleb pszenny (3), pasztet warzywny (2), pomidor, herbata	Chleb pszenny (3), wędlina(1,3,7,8,10), sałatka grecka (1), herbata	Chleb pszenny (3), pasztet mięsny (2,3) sałatka jarzynowa dietetyczna (7), herbata	Chleb pszenny (3), pomidor, sałata, wędlina (1,3,7,8,10), herbata	Chleb pszenny (3), jabłko pieczone, polędwica (1,7,8,10), pasta warzywna, herbata
K II	Kefir naturalny (1)	Jogurt naturalny (1)	Ciasto drożdżowe (3)	Jabłko pieczone	Banan	Wafle ryżowe (3)	Jogurt naturalny (1)
Wartość odżywcza i energetyczna	Energia - 2012 kcal, B - 106g, T - 39,9g, W - 312g, C - 73,4g, Błonnik - 20,8 g, NKT - 12,3 g, sól- 1,8 g	Energia - 1861 kcal, B - 98,1 g, T - 40,9g, W - 277g, C - 53,7g, Błonnik - 27,2 g, NKT - 10,9 g, sól- 2,9 g	Energia - 2136 kcal, B - 112g, T - 31,5g, W - 359g, C - 50,2g, Błonnik - 37,5g, NKT - 7,9 g, sól- 1,8 g	Energia - 2324 kcal, B - 104 g, T - 66,6 g, W - 333g, C - 52,8g, Błonnik - 35,5g, NKT - 22,6 g, sól- 2,4 g	Energia - 2183 kcal, B - 106 g, T - 79,9g, W - 268g, C - 55,7 g, Błonnik - 25,7g, NKT - 18,2 g, sól- 2,6 g	Energia - 2230 kcal, B - 113 g, T - 48,2g, W - 338g, C - 63,7 g, Błonnik - 25,6 g, NKT - 8,4 g, sól- 1,9 g	Energia - 1858 kcal, B - 105 g, T - 35,3 g, W - 282g, C - 56,3g, Błonnik - 28,3 g, NKT - 8,6 g, sól- 2,2 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 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

26.06.2024

ŚNIADANIE: Zacierki - 30g, Mleko krowie 2% -300 ml, Chleb baltonowski - 100g, Ser biały- 60 g, miód- 25 g, banan 120 g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

OBIAD: Zupa 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, kalafior – 25g, brokuł- 25g

Schab duszony w sosie pomidorowym: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew mrożona - 10g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 15g, Koncentrat pomidorowy 30% - 15g, Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 1g, Kasza jaglana gotowana - 150g

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

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

Pasta rybna: Morszczuk świeży - 65g, Passata pomidorowa - 10g, Ryż biały - 20g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 3,75g

KOLACJA II: Kefir naturalny 2% - 200g

27.06.2024

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

OBIAD: Barszcz czerwony z ziemniakami: Burak czerwony - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 62,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

Udziec z kurczaka pieczone w sosie własnym: Udziec z kurczaka - 160g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna - 15g, Koper - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5-1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g **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, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

Salatka z makaronem i brokułem: Makaron pszenny świderki lub penne - 40g, Brokuł mrożony - 50g, Kukurydza w puszcze - 20g, Groszek w puszcze – 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy - 3g

KOLACJA II: Jogurt naturalny- 150 g

28.06.2024

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

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

OBIAD: Zupa dyniowa z zacierkami: Dynia mrożona – 12,5g, Marchew – 12,5g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak - 25g, Zacierka – 20g, Koper - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka ziemniaczana - 5g

Ryba na parze: : Morszczuk świeży - 140g, Koper - 15g, Cytryna-10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Szpinak gotowany – 150g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

Paszтет warzywny: Soczewica czerwona - 100g, Marchew - 33g, Kasza jaglana - 16g, Jaja- 6 g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 6g

KOLACJA II: Ciasto drożdżowe - 40g

29.06.2024

ŚNIADANIE: Płatki owsiane - 30g, Mleko krowie 2% -350 ml, Jabłko – 40g, Płatki migdałowe – 5g, Rodzynki – 5g, Cynamon – 3g, Chleb baltonowski - 100g, Sałata masłowa - 5g, serek wiejski- 150g , Pomidor - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

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

Duszony filet drobiowy w sosie 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, **Marchewka z groszkiem gotowana w wodzie – 150g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, polędwica miodowa – 60g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

Salatka grecka: Sałata lodowa - 10g, Pomidor - 30g, Ser biały - 30g, Oliwki zielone lub czarne marynowane - 6g, Pieprz czarny, oregano suszone - po 1g, Olej rzepakowy - 5g

KOLACJA II: Jabłko pieczone - 150g

30.06.2024

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Serek Bieluch – 150g, Pomidor- 100g, Sałata – 5g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, 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

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

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Paszтет mięsny – 120g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

Salatka jarzynowa dietetyczna: Marchew - 17,5g, Marchew mrożona - 55g, Pietruszka korzeń - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Ziemniak - 6g, Groszek konserwowy - 7g, Kukurydza w puszcze - 7g, Jabłko - 3g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy - 2g

KOLACJA II: Banan - 120g

01.07.2024

ŚNIADANIE:, Płatki ryżowe – 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb baltonowski - 100g, Ser twarogowy – 100g, dżem owocowy niskosłodzony – 25g, Jabłko pieczone - 150g, Herbata czarna – 2g, Cukier - 5g

OBIAD: Zupa szpinakowa z ryżem: Szpinak mrożony – 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 113g, Ryż biały – 30g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

Mięso mielone z warzywami: Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Marchew - 10g, Koncentrat pomidorowy 30% - 15g, Seler korzeniowy - 10g, Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, , Makaron pszenny - 60g , **Dynia gotowana w wodzie – 150g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

KOLACJA II: Wafle ryżowe- 50 g

02.07.2024

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

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

Gotowane pulpety w sosie koperkowym: Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 15g, Seler korzeniowy - 10g, Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g

Buraki gotowane – 150g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

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

KOLACJA II: Jogurt naturalny- 150 g