

P	18.12.2024	19.12.2024	20.12.2024	21.12.2024	22.12.2024	23.12.2024	24.12.2024
Śniadanie	Płatki owsiane (1), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), kiełbasa (1,3,7,8,10), ćwikła z chrzanem, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata wędlina (1,3,7,8,10), pomarańcz, kawa zbożowa z mlekiem (1,3)	Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), twaróg ze szczypiorkiem (1), sałata, papryka, herbata	Płatki ryżowe na mleku (1,3), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), ser żółty (1), pomidor, sałata, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), wędlina (1,3,7,8,10), sałata, gruszka, kakao na mleku (1)	Zacierki na mleku (1,3), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), twaróg z rzodkiewką (1), sałata, ogórek świeży, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), pasztet warzywny (2), mandarynki, bułka drożdżowa (1,2,3), sałata, kakao na mleku (1)
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem (1,3,7,10), pieczeń rzymska (2,3), gotowane ziemniaki w wodzie, (3), gotowana fasolka szparagowa z masłem, kompot	Zupa ogórkowa (1,3,7,10), kotlet ziemniaczany z kalafiolem (2,3), surówka z czerwonej kapusty (1,2), kompot	Rosół z makaronem (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, ryba smażona (2,3,6), surówka z kiszzonej kapusty, kompot	Żurek z ziemniakami (1,2,3,7,8,10), ryż brązowy gotowany, gulasz drobiowy (3), bukiet warzyw gotowany w wodzie, kompot	Zupa zacierkowa (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, kotlet mielony (2,3), surówka z selera, marchewki i jabłka (1), kompot	Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7,10), kasza jęczmienna gotowana (3), duszony filet drobiowy w sosie szpinakowym (3), surówka z kapusty pekińskiej, kompot (1), kompot	Barszcz czerwony (3,7,10), dorsz smażony (6) ziemniaki, warzywa po grecku, kompot
Kolacja I	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, ogórek, ser żółty (1), herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, pasta z tuńczyka i natki (1,6), rzodkiewka, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, wędlina (1,3,7,8,10), sałatka z burakiem i fetą (1), herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), jajka gotowane (2), sałata, jabłko, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, papryka pasztet z kurczaka pieczony (1,3,7,10), herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, pomidor, pasta z soczewicy, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, jajko gotowane na twardo (2), sałatka jarzynowa (7), herbata
K II	Jabłko	Serek wiejski (1)	Banan	Ciasto drożdżowe (1,2,3)	Jogurt naturalny (1)	Kiwi	Pomarańcza
Wartość odżywcza i energetyczna	Energia - 2452 kcal, B - 113g, T - 97g, W - 289g, C - 62,7g, Błonnik - 25,9g, NKT - 38,7g, Sól - 3,6g	Energia - 2038 kcal, B - 98,4 g, T - 65,8 g, W - 269g, C - 79,9 g, Błonnik - 29,8 , NKT - 21,8 g, Sól - 4,1 g	Energia - 2020 kcal, B - 98,1g, T - 59,3g, W - 278g, C - 54,8g, Błonnik - 35g, NKT - 17,2g, Sól - 2,7g	Energia - 2142 kcal, B - 94,6g, T - 76,3g, W - 275g, C - 58,7 g, Błonnik - 30,1g, NKT - 29,1g, Sól - 2,5g	Energia - 2520 kcal, B - 123g, T - 108g, W - 268g, C - 65,9 g, Błonnik - 26,8g, NKT - 38,1g, Sól - 3,7g	Energia - 2212 kcal, B - 104g, T - 61g, W - 317g, C - 61g, Błonnik - 35,3g, NKT - 21,8g, Sól - 3 g	Energia - 2433 kcal, B - 103,3g, T - 91g, W - 311g, C - 70g, Błonnik - 32,6g, NKT - 31,8 g, sól-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. 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

18.12.2024

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

OBIAD: Zupa pieczarkowa z makaronem: Pieczarki - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Makaron pszenny - 15g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g **Pieczeń rzymska:** Łopatka wieprzowa 140 g, Bułka tarta 4 g, Jajko 7 g, Sól, pieprz czarny- po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g **Fasolka szparagowa gotowana z masłem:** Fasolka szparagowa mrożona 150 g, masło 2 g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

KOLACJA II: Jabłko - 150g

19.12.2024

ŚNIADANIE: Chleb żytni - 40g, Chleb bałtonowski - 60g, Kielbasa szynkowa - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g, Pomarańcz – 350 g, Kawa zbożowa - 5g, Cukier - 5g, Mleko 2% - 300 ml

OBIAD: Zupa ogórkowa: Ogórek kiszony – 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak - 62,5g, Koper - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g **Kotlet ziemniaczany z kalafiolem:** ziemniaki gotowane- 150g, kalafior- 80g, jajko - 7g, bułka tarta - 15g, olej rzepakowy-5g, sól-1g, pieprz czarny-1g, koperek-1g, czosnek-1 g **Surówka z kapusty czerwonej:** Kapusta czerwona - 100g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, Por - 3g, Kukurydza z puszki - 10g, Jogurt naturalny - 2,5g, Majonez - 1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

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

KOLACJA II: Serek wiejski - 200g

20.12.2024

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

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

OBIAD: Rosół z makaronem: Makaron pszenny - 15g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, 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 Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

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

KOLACJA II: Banan - 120g

21.12.2024

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

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

Gulasz drobiowy: Filet z kurczaka - 160g, Marchew - 12g, Por - 12g, Seler korzeniowy - 12g, Papryka - 7g, Pomidor w puszcze pasta - 15g, Mąka pszenna - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, oregano, papryka w proszku - po 0,5 Ryż brązowy gotowany - 150g, **Bukiet warzyw (brokuł, kalafior, marchew) gotowanych w wodzie – 150g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajka gotowane 2 szt.-100 g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g, Jabłko – 150g

KOLACJA II: Ciasto drożdżowe - 40g

22.12.2024

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

OBIAD: Zupa zacierkowa: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 37,5g, Zacierka – 20g, Natka pietruszki - 1g

Kotlet mielony: Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Cebula - 20g, Bułka wrocławska - 27g, Bułka tarta - 10g, Jajko - 6g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Surówka z selera, marchewki i jabłka:** Seler - 100g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, Jogurt naturalny - 10g, Majonez - 10g, Sok z cytryny – 3g, sól, pieprz – po 0,5g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

KOLACJA II: Jogurt naturalny - 150g

23.12.2024

ŚNIADANIE: Zacierki- 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek świeży - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

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

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

Duszony fileć drobiowy w sosie szpinakowym: Pierś z kurczaka - 110g, Szpinak mrożony - 60g, Mąka pszenna - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie - po 1g, Kasza jęczmienna gotowana - 150g, **Surówka z kapusty pekińskiej:** Kapusta pekińska - 100g, Marchew - 30g, Jabłko – 10g, Kukurydza z puszki – 10g, Por - 5g, Jogurt naturalny - 10g, Majonez – 2g, Pieprz czarny, sól – 0,5g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

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

KOLACJA II: Kiwi- 180 g

24.12.2024

ŚNIADANIE:, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 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, mandarynki 2 sztuki, bułka drożdżowa 1 sztuka, Kakao naturalne - 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

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

Warzywa po grecku: Seler korzeniowy - 35g, Marchew - 65g, Pietruszka korzeń - 35g, Koncentrat pomidorowy 30% - 15g, Pieprz czarny, sól, tymianek suszony – po 1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, 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: Pomarańcza - 240g

JADŁOSPIS 18.12-24.12.2024/ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

C	18.12.2024	19.12.2024	20.12.2024	21.12.2024	22.12.2024	23.12.2024	24.12.2024
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (1), chleb żytni razowy (3), masło (1), kiełbasa (1,3,7,8,10), ćwikła z chrzanem, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata wędliną (1,3,7,8,10), pomarańcz, kawa zbożowa z mlekiem (1,3)	Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb żytni razowy (3), masło (1), twaróg ze szczypiorkiem (1), sałata, papryka, herbata	Płatki ryżowe na mleku (1,3), chleb żytni razowy (3), masło (1), ser żółty (1), pomidor, sałata, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), wędliną (1,3,7,8,10), sałata, gruszka, kakao na mleku (1)	Zacierki na mleku (1,3), chleb żytni razowy (3), masło (1), twaróg z rzodkiewką (1), sałata, ogórek świeży, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), pasztet warzywny (2), mandarynki, bułka drożdżowa (1,2,3), sałata, kakao na mleku (1)
Śniadanie II	Chleb żytni razowy (3), jajko na twardo (2)	Koktajl owocowy (1)	Chleb żytni razowy (3), ser żółty (1)	Chleb żytni razowy (3), twaróg (1)	Wafle ryżowe (3)	Sok warzywny	Koktajl owocowy (1)
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem (1,3,7,10), gotowane ziemniaki w wodzie, pieczeń rzymska (2,3), , gotowana fasolka szparagowa z masłem, kompot	Zupa ogórkowa (1,3,7,10), kotlet ziemniaczany z kalaflorem (2,3) , surówka z czerwonej kapusty (1,2), kompot	Rosół z makaronem (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, ryba smażona (2,3,6), surówka z kiszzonej kapusty, kompot	Żurek z ziemniakami (1,2,3,7,8,10), ryż brązowy gotowany, gulasz drobiowy (3), bukiet warzyw gotowany w wodzie, kompot	Zupa zacierkowa (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, kotlet mielony (2,3), surówka z selera, marchewki i jabłka (1),kompot	Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7,10), kasza jęczmienna gotowana (3), duszony fileć drobiowy w sosie szpinakowym (3), surówka z kapusty pekińskiej, kompot (1), kompot	Barszcz czerwony (3,7,10), dorsz smażony (2,3,6) ziemniaki, warzywa po grecku, kompot
Kolacja I	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, ogórek, ser żółty (1), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, pasta z tuńczyka i natki (1,6), rzodkiewka, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, wędliną (1,3,7,8,10), sałatka z burakiem i fetą (1), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), jajka gotowane (2), sałata, jabłko, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, papryka pasztet z kurczaka pieczony (1,3,7,10), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, pomidor, pasta z soczewicy, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, jajko gotowane na twardo (2), sałatka jarzynowa (7), herbata
K II	Kefir (1)	Serek wiejski (1)	Sok pomidorowy	Kefir (1)	Jogurt naturalny (1)	Serek wiejski (1)	Kefir 2%tł. (1)

Wartość odżywcza i energetyczna	Energia - 2293 kcal, B - 128g, T – 88,4 g, W – 259 g, C – 33 g, Błonnik – 26,5 g, NKT – 38 g, Sól - 3,6 g	Energia – 2053 kcal, B – 102 g, T – 68,8 g, W – 272 g, C – 48,1 g, Błonnik – 34,4 g, NKT – 23,9 g, Sól – 4,3 g	Energia - 2041 kcal, B – 103 g, T– 67,5g, W - 271g, C - 54,8 g, Błonnik – 38,9 g, NKT – 22,6 g, Sól – 5 g	Energia - 2120 kcal, B – 99,7 g, T – 75,1 g, W - 273g, C – 44,8 g, Błonnik – 35,7 g, NKT – 27,6g, Sól- 3,4 g	Energia - 2486 kcal, B – 126 g, T - 110g, W - 261g, C – 55,4 g, Błonnik – 30,3 g, NKT – 37,1 g, Sól- 3,7g	Energia - 2231kcal, B - 108g, T – 63,8g, W - 320g, C – 46,4 g, Błonnik – 38,8 g, NKT – 21,5 g, Sól- 4,15 g	Energia - 2459 kcal, B - 112g, T - 98g, W – 299 g, C – 44,6g, Błonnik – 31,3 g, NKT – 20,1 g, sól-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. 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 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

18.12.2024

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

ŚNIADANIE II: Chleb żytni razowy 30 g, jajko gotowane 60 g

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

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

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

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

KOLACJA II: Kefir 2% tł. 200 ml

19.12.2024

ŚNIADANIE: Chleb żytni razowy- 100g, Kiełbasa szynkowa - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g, Pomarańcz - 50 g, Kawa zbożowa - 5g, Mleko 2% - 300 ml

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

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

Kotlet ziemniaczany z kalafiozem: ziemniaki gotowane- 150g, kalafior- 80g, jajko - 7g, bułka tarta - 15g, olej rzepakowy-5g, sól-1g, pieprz czarny-1g, koperek-1g, czosnek- 1g

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

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

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

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

KOLACJA II: Serek wiejski - 200g

20.12.2024

ŚNIADANIE: Kasz jęczmienna – 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Papryka czerwona - 100g, Herbata czarna – 2g,
Twarożek ze szczypiorkiem: Ser twarogowy półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 7g, Szczypiorek - 1g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g

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

OBIAD: Rosół z makaronem: Makaron pszenny - 15g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Natka pietruszki - 1g
Ryba smażona: Morszczuk świeży - 140g, Bułka tarta – 10g, Jajko – 6g, Olej rzepakowy – 15g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Surówka z kapusty kiszzonej:** Kapusta kiszona - 110g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Pieprz czarny – 1g Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

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

KOLACJA: Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Szynka konserwowa – 60g, Herbata czarna - 2g,
Salatka z burakiem i fetą: Burak - 100g, Ser feta – 8g, oregano, bazylia suszona - po 1g, Olej rzepakowy - 2g

KOLACJA II: Sok pomidorowy 330 ml

21.12.2024

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

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

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

Gulasz drobiowy: Filet z kurczaka - 160g, Marchew - 12g, Por - 12g, Seler korzeniowy - 12g, Papryka - 7g, Pomidor w puszcze pasta - 15g, Mąka pszenna - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, oregano, papryka w proszku - po 0,5-1g Ryż brązowy gotowany - 150g, **Bukiet warzyw (brokuł, kalafior, marchew) gotowanych w wodzie – 150g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

KOLACJA: Chleb żytni razowy- 40g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajka gotowane 2 szt.-100g, Herbata czarna - 2g, Jabłko – 150g

KOLACJA II: Kefir 2% tł. 200 ml

22.12. 2024

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

ŚNIADANIE II: Wafle ryżowe 30 g

OBIAD: Zupa zacierkowa: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 37,5g, Zacierka – 20g, Natka pietruszki - 1g

Kotlet mielony: Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Cebula - 20g, Bułka wrocławska - 27g, Bułka tarta - 10g, Jajko - 6g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g **Surówka z selera, marchewki i jabłka:** Seler - 100g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, Jogurt naturalny - 10g, Majonez - 10g, Sok z cytryny – 3g, sól, pieprz – po 0,5g,, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

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

KOLACJA II: Jogurt naturalny - 150g

23.12.2024

ŚNIADANIE: Zacierki - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek świeży - 100g, Herbata czarna - 2g,
Twarożek z rzodkiewką: Twaróg półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 10g, Rzodkiewka - 10g, Sól, pieprz czarny – po 0,5 g

ŚNIADANIE II: Sok warzywny 330 ml

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

Duszony fileć drobiowy w sosie szpinakowym: Pierś z kurczaka - 110g, Szpinak mrożony - 60g, Mąka pszenna - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie - po 1g, Kasza jęczmienna gotowana - 150g, **Surówka z kapusty pekińskiej:** Kapusta pekińska - 100g, Marchew - 30g, Jabłko – 10g, Kukurydza z puszki – 10g, Por - 5g, Jogurt naturalny - 10g, Majonez – 2g, Pieprz czarny, sól - 1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

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

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

KOLACJA II: Serek wiejski 200 g

24.12.2024

ŚNIADANIE:, Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 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 mandarynki 2 sztuki, bułka drożdżowa 1 sztuka, Kakao naturalne - 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

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

Warzywa po grecku: Seler korzeniowy - 35g, Marchew - 65g, Pietruszka korzeń - 35g, Koncentrat pomidorowy 30% - 15g, Pieprz czarny, sól, tymianek suszony – po 1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

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

JADŁOSPIS 18.12-24.12.2024/ DIETA ŁATWOSTRAWNA

L	18.12.2024	19.12.2024	20.12.2024	21.12.2024	22.12.2024	23.12.2024	24.12.2024
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (1), chleb pszenny (3), masło (1), wędlina (1,3,7,8,10), serek wiejski (1), pomidor, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata wędlina (1,3,7,8,10), jabłko pieczone, kawa zbożowa na mleku (1,3)	Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb pszenny (3), masło (1), twarożek naturalny (1), sałata, banan, miód (9), herbata	Płatki ryżowe na mleku (1), chleb pszenny (3), masło (1), serek wiejski (1), pomidor, sałata, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), tofu naturalne (8), sałata, dżem, banan, kakao na mleku (1)	Zacierki na mleku (1,3), chleb pszenny (3), masło (1), twarożek z koperkiem (1), pomidor, sałata, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), pasztet warzywny (2), pomidor, bułka drożdżowa (1,2,3) sałata, kakao na mleku (1)
Obiad	Zupa koperkowa (1,3,7,10), gotowane ziemniaki w wodzie, pieczona pieczeń rzymska (2,3), gotowana fasolka szparagowa z masłem, kompot	Zupa brokułowa z ziemniakami (1,3,7,10), kotlet ziemniaczany z kalaflorem (2,3) marchewka gotowana, kompot	Rosół z makaronem (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, pulpet rybny w sosie koperkowym (2,3,6,7), duszone warzywa po grecku (7), kompot	Kasza manna na wywarze warzywnym (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, gulasz drobiowy (3), bukiet warzyw gotowany w wodzie, kompot	Zupa zacierkowa (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, pulpety gotowane w sosie pomidorowym (2,3,7), cukinia duszona, kompot	Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7,10), kasza jęczmienna gotowana (3), duszony filet drobiowy w sosie szpinakowym (3), buraki gotowane w wodzie, kompot	Barszcz czerwony (3,7,10), dorsz pieczony (6) ziemniaki, warzywa po grecku, kompot
Kolacja I	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pomidor, pasztet z kurczaka pieczony (2,3,7,10), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pasta z tuńczyka i natki (1,6), pomidor, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, wędlina (1,3,7,8,10), sałatka z burakiem i fetą (1), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), wędlina (1,3,7,8,10), sałata, jabłko pieczone, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pasta warzywna (7), pasztet z kurczaka pieczony (1,3,7,10), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, banan, pasta z soczewicy, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, wędlina (1,3,7,8,10), sałatka jarzynowa dietetyczna (7), herbata
K II	Banan	Serek wiejski (1)	Sok pomidorowy	Ciasto drożdżowe (1,2,3)	Jogurt naturalny (1)	Wafle ryżowe (3)	Jabłko pieczone
Wartość odżywcza i energetyczna	Energia - 2121 kcal, B - 112g, T - 70,3g, W - 273g, C - 56,6g, Błonnik - 25,7g, NKT - 24,6, Sól - 3,6 g	Energia - 2110 kcal, B - 99,7 g, T - 64,6 g, W - 285g, C - 46,8g, Błonnik - 25,1g, NKT - 23,6 g, Sól - 3,3 g	Energia - 2017 kcal, B - 95,7g, T - 42,5g, W - 323g, C - 84,2g, Błonnik - 33,7g, NKT - 16,1g, Sól - 4,7 g	Energia - 2106 kcal, B - 101g, T - 62g, W - 289g, C - 44g, Błonnik - 23,8g, NKT - 21g, Sól - 2,5 g	Energia - 2212 kcal, B - 115g, T - 73,9g, W - 281g, C - 53,9 g, Błonnik - 28,1g, NKT - 27,1g, Sól - 3,7 g	Energia - 2242 kcal, B - 96,1g, T - 60,3g, W - 334g, C - 39,3g, Błonnik - 32,8g, NKT - 22,8g, Sól - 3 g	Energia - 2187 kcal, B - 100,1g, T - 74,9g, W - 288g, C - 58,1g, Błonnik - 24,4g, NKT - 24,1 g, sól-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. ORZECHE (m.in.: migdały, laskowe, włoskie, nerkowce i ich pochodne) 5. ORZECHE ZIEMNE – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie); 6. RYBY – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie) 7. SELER – i produkty pochodne (produkty przygotowane na 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

18.12.2024

ŚNIADANIE: Płatki owsiane - 30g, Mleko krowie 2% -300 ml, Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Serek wiejski 200 g, Szynka wiejska 30 g, 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

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

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

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

Pasztet z kurczaka pieczony – 130g

KOLACJA II: Banan - 120g

19.12.2024

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

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

Kotlet ziemniaczany z kalafiorom: ziemniaki gotowane- 150g, kalafior- 80g, jajko - 7g, bułka tarta - 15g, olej rzepakowy-5g, sól-1g, pieprz czarny-1g, koperek-1g, czosnek- 1g ***Marchewka gotowana-*** 150 g, Kompót: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Pomidor - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g ***Pasta z tuńczyka i natki pietruszki:*** Tuńczyk w sosie własnym z puszki - 50g, Serek śmietankowy Almette - 10g, Serek homogenizowany naturalny - 10g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Natka pietruszki - 2g

KOLACJA II: Serek wiejski - 200g

20.12.2024

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

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

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

Pulpet rybny w sosie koperkowym: Morszczuk świeży - 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 ***Warzywa po grecku:*** Seler korzeniowy - 35g, Marchew - 65g, Pietruszka korzeń - 35g, Koncentrat pomidorowy 30% - 15g, Pieprz czarny, sól, tymianek suszony – po 0,5-1g, Kompót: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

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

KOLACJA II: Sok pomidorowy - 330g

21.12.2024

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

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

Gulasz drobiowy: Filet z kurczaka - 160g, Marchew - 12g, Por - 12g, Seler korzeniowy - 12g, Pomidor w puszcze pasta - 15g, Mąka pszenna - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, oregano - po 0,5-1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, ***Bukiet warzyw (brokuł, kalafior, marchew) gotowanych w wodzie – 150g,*** Kompót: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier- 5g

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

KOLACJA II: Ciasto drożdżowe - 40g

22.12.2024

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski – 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, tofu naturalne – 60g, dżem- 25 g, Banan - 120g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, Cukier - 5g

OBIAD: Zupa zacierkowa: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 37,5g, Zacierka – 20g, Natka pietruszki - 1g

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

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

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

KOLACJA II: Jogurt naturalny - 150g

23.12.2024

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

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

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

Duszony filet drobiowy w sosie szpinakowym: Pierś z kurczaka - 110g, Szpinak mrożony - 60g, Mąka pszenna - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść lauowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie - po 1g, Kasza jęczmienna gotowana - 150g, **Buraki gotowane w wodzie – 150g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

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

KOLACJA II: Wafle ryżowe- 50 g

24.12.2024

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 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, pomidor -120 g, bułka drożdżowa 1 sztuka, Kakao naturalne - 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

Ryba pieczona: Dorsz świeży - 140g, Sól, pieprz czarny, zioła - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g

Warzywa po grecku: Seler korzeniowy - 35g, Marchew - 65g, Pietruszka korzeń - 35g, Koncentrat pomidorowy 30% - 15g, Pieprz czarny, sól, tymianek suszony – po 1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

Salátka 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: Jabłko pieczone- 150 g

L	18.12.2024	19.12.2024	20.12.2024	21.12.2024	22.12.2024	23.12.2024	24.12.2024
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (1), chleb pszenny (3), wędlina (1,3,7,8,10), serek wiejski (1), pomidor, herbata	Chleb pszenny (3), wędlina (1,3,7,8,10), jabłko pieczone, kawa zbożowa na mleku (1,3)	Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb pszenny (3), twarożek naturalny (1), banan, miód (9), herbata	Płatki ryżowe na mleku (1), chleb pszenny (3), serek wiejski (1), wędlina (1,3,7,8,10), jabłko pieczone, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), tofu naturalne (8), dżem, banan, kakao na mleku (1)	Zacierki na mleku (1,3), chleb pszenny (3), twarożek z koperkiem (1), pomidor, herbata	Chleb pszenny (3), pasztet warzywny (2), pomidor, bułka drożdżowa (1,2,3) kakao na mleku (1)
Obiad	Zupa koperkowa (1,3,7,10), gotowane ziemniaki w wodzie, pieczona pieczeń rzymska (2,3), gotowana fasolka szparagowa z masłem, kompot	Zupa brokułowa z ziemniakami (1,3,7,10), kotlet ziemniaczany z kalafiejem (2,3), marchewka gotowana, kompot	Rosół z makaronem (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, pulpet rybny w sosie koperkowym (2,3,6,7), duszone warzywa po grecku (7), kompot	Kasza manna na wywarze warzywnym (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, gulasz drobiowy (3), bukiet warzyw gotowany w wodzie, kompot	Zupa zacierkowa (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, pulpety gotowane w sosie pomidorowym (2,3,7), cukinia duszona, kompot	Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7,10), kasza jęczmienna gotowana (3), duszony filet drobiowy w sosie szpinakowym (3), buraki gotowane w wodzie, kompot	Barszcz czerwony (3,7,10), dorsz pieczony (6) ziemniaki, warzywa po grecku, kompot
Kolacja I	Chleb pszenny (3), pomidor, pasztet z kurczaka pieczony (2,3,7,10),	Chleb pszenny (3), pasta z tuńczyka i natki (1,6), pomidor, herbata	Chleb pszenny (3), wędlina (1,3,7,8,10), sałatka z burakiem i serem białym (1), herbata	Chleb pszenny (3), wędlina (1,3,7,8,10), pasta z marchewki (11), herbata	Chleb pszenny (3), pasta warzywna (7), pierś z kurczaka gotowana, pasta warzywna (7), herbata	Chleb pszenny (3), wędlina (1,3,7,8,10), banan, herbata	Chleb pszenny (3), sałata, wędlina (1,3,7,8,10), sałatka jarzynowa dietetyczna (7), herbata
K II	Banan	Serek wiejski (1)	Sok pomidorowy	Ciasto drożdżowe (1,2,3)	Jogurt naturalny (1)	Wafle ryżowe (3)	Jabłko pieczone
Wartość odżywcza i energetyczna	Energia - 2052 kcal, B - 122g, T - 30,1 g, W - 326 g, C - 75 g, Błonnik - 23,2 g, NKT - 9,5 g, Sól - 4,5 g	Energia - 1967kcal, B - 99,5 g, T - 48,3, W - 285 g, C - 46,8 g, Błonnik - 25,1 g, NKT - 13,5 g, Sól - 3,3 g	Energia - 1973 kcal, B - 99,9, T - 35, 2 g, W - 324g, C - 84,2g, Błonnik - 33,7g, NKT - 11,1 g, Sól - 4,7 g	Energia - 1917 kcal, B - 105 g, T - 39,5 g, W - 289g, C - 44g, Błonnik - 23,8g, NKT - 10,9 g, Sól - 2,9 g	Energia - 1938 kcal, B - 129g, T - 37,4g, W - 288g, C - 56,5g, Błonnik - 30,9g, NKT - 8,74 g, Sól - 3,4 g	Energia - 2054 kcal, B - 98,6, T - 37,4 g, W - 332 g, C - 34,7 g, Błonnik - 25 g, NKT - 9,11 g, Sól - 3,25 g	Energia - 2185 kcal, B - 103 g, T - 56g, W - 324 g, C - 55,4 g, Błonnik - 23,2g, NKT - 11,5 g, sól-5 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 ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

18.12.2024

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

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

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

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

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

KOLACJA II: Banan- 120 g

19.12.2024

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

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

Kotlet ziemniaczany z kalafiorom: ziemniaki gotowane- 150g, kalafior- 80g, jajko - 7g, bułka tarta - 15g, olej rzepakowy-5g, sól-1g, pieprz czarny-1g, koperek-1g, czosnek- 1g

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

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

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

KOLACJA II: Serek wiejski - 200g

20.12.2024

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

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

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

Pulpet rybny w sosie koperkowym: Morszczuk świeży - 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 **Warzywa po grecku:** Seler korzeniowy - 35g, Marchew - 65g, Pietruszka korzeń - 35g, Koncentrat pomidorowy 30% - 15g, Pieprz czarny, sól, tymianek suszony – po 1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

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

KOLACJA II: Sok pomidorowy - 330g

21.12.2024

ŚNIADANIE: Płatki ryżowe - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb baltonowski - 100g, Serek wiejski – 200g, Polędwica sopocka- 30 g, Jabłko pieczone - 150g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

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

Gulasz drobiowy: Filet z kurczaka - 160g, Marchew - 12g, Por - 12g, Seler korzeniowy - 12g, Pomidor w puszcze pasta - 15g, Mąka pszenna - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, oregano,- po 0,5-1g Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Bukiet warzyw (brokuł, kalafior, marchew) gotowanych w wodzie – 150g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Szynka drobiowa – 60g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g, **Pasta z marchewki:** Marchewka gotowana w wodzie - 80g, Sezam mielony – 2g, Marchew – 20g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie – po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 5g

KOLACJA II: Ciasto drożdżowe - 40g

22.12.2024

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski – 100g, Tofu naturalne – 60g, dżem- 25 g, Banan - 120g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, Cukier - 5g

OBIAD: Zupa zacierkowa: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 37,5g, Zacierka – 20g, Natka pietruszki - 1g

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

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

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

KOLACJA II: Jogurt naturalny - 150g

23.12.2024

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

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

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

Duszony filet drobiowy w sosie szpinakowym: Pierś z kurczaka - 110g, Szpinak mrożony - 60g, Mąka pszenna - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie - po 1g, Kasza jęczmienna gotowana - 150g, **Buraki gotowane w wodzie – 150g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

KOLACJA II: Wafle ryżowe- 50 g

24.12.2024

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Sałata masłowa - 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, pomidor 120 g, bułka drożdżowa 1 sztuka, Kakao naturalne - 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

Ryba pieczona: Dorsz świeży - 140g, Sól, pieprz czarny, zioła - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g

Warzywa po grecku: Seler korzeniowy - 35g, Marchew - 65g, Pietruszka korzeń - 35g, Koncentrat pomidorowy 30% - 15g, Pieprz czarny, sól, tymianek suszony – po 1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Sałata masłowa - 5g, Kielbasa tatrzańska – 60g, 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: Jabłko pieczone- 150 g

