

JADŁOSPIS 25.12 – 31.12.2024/ DIETA PODSTAWOWA

P	25.12.2024	26.12.2024	27.12.2024	28.12.2024	29.12.2024	30.12.2024	31.12.2024
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (1,3), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), schab pieczony, chrzan, sałata, ogórek konserwowy, herbata	Chleb żytni i pszenny (1), masło (1), sałata jajko gotowane na twardo (2), polędwica (1,3,7,8,10) rzodkiewka, kawa zbożowa na mleku (1,3)	Płatki ryżowe (1), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), pasta z jajek (1,2), sałata, rzodkiewka, herbata	Zacierki na mleku (1), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), serek wiejski (1), papryka, sałata, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), ser żółty (1), sałatka z pomidora, kakao na mleku (1)	Płatki owsiane na mleku (1), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), pasztet mięsny (3,7), papryka, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), kiełbasa szynkowa (8,10), sałata, pomidor, kawa zbożowa na mleku (1,3)
Obiad	Zupa kapuśniak (7,10) pieczeń rzymska, ziemniaki, buraczki zasmażane (1), kompot	Rosół z makaronem (2,3,7), schab ze śliwką pieczony, kasza gryczana, kapusta pekińska z marchewką (1,2), kompot	Zupa fasolowa z ziemniakami (7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, kotlet rybny (2,3,6), surówka z pora, marchewki i jabłka (1,2), kompot	Zupa ryżanka (7,10), gulasz wieprzowy (3), kasza pęczak (3), surówka z ogórka kiszzonego, kompot	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (3,7,10), duszona potrawka z kurczaka po chińsku (3,7), gotowany ryż biały, sałata z czubrycą, kompot	Zupa brokułowa z ziemniakami (1,3,7), kasza gryczana gotowana, pulpety w sosie koperkowym (2,3,7), marchewka gotowana zasmażana (1), kompot	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,7), naleśniki z serem i musem truskawkowym (1,2,3), kompot
Kolacja I	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, papryka, sałatka śledziowa (1,6,7), herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, ogórek kiszony, pasztet mięsny (2,3), herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, pasztet warzywny, banan, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), wędlina (3,8), sałata, sałatka z burakiem i fetą (1), herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), wędlina (3,8), sałata, ogórek kiszony, pasta z ciociorki, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, jabłko, twarożek z rzodkiewką (1), herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, ogórek zielony, pasta z soczewicy, herbata
K II	Ciasto kakaowe	Mandarynki	Kefir naturalny (1)	Gruszka	Pomarańcz	Wafle ryżowe	Serek wiejski (1)
Wartość odżywcza i energetyczna	Energia - 2366 kcal, B - 117g, T - 66,5g, W - 331g, C - 53g, Błonnik - 29,7g, NKT - 19 g, sól- 4,8 g	Energia - 1997 kcal, B - 85,2g, T - 69,3g, W - 265g, C - 56,4g, Błonnik - 31,2g, NKT - 21,4 g, sól- 4,3 g	Energia - 2508 kcal, B - 111g, T - 75g, W - 355g, C - 62,5g, Błonnik - 45,1g, WNKT - 13,8g	Energia - 2117 kcal, B - 102g, T - 61,6g, W - 292g, C - 67,7g, Błonnik - 31,8g, WNKT - 7,9g	Energia - 2061 kcal, B - 98,3g, T - 87g, W - 259g, C - 57,5g, Błonnik - 27,2g, WNKT - 11,2g	Energia - 2131 kcal, B - 104g, T - 57,4g, W - 303g, C - 69,7g, Błonnik - 24,3g, WNKT - 8,32g	Energia - 2411 kcal, B - 90,3g, T - 78,3g, W - 329g, C - 53,8g, Błonnik - 27,4g, WNKT - 7,32g

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 PODSTAWOWA

25.12.2023

ŚNIADANIE: Płatki owsiane – 3g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek konserwowy - 100g, Herbata czarna – 2g, Cukier - 5g , schab pieczony 60 g, chrzan 10 g

OBIAD: Zupa kapuśniak Kapusta kiszona - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 62,5g, Koper - 1g

Pieczona pieczeń rzymska: Łopátka wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta – 4g, Jajko - 7g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Buraki zasmażane:** burak gotowany 150 g, masło 3 g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Sałatka śledziowa- 150 g, Papryka czerwona – 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

KOLACJA II: Ciasto kakaowe- 60 g

26.12.2023

ŚNIADANIE: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajko gotowane na twardo – 50g, polędwica sopocka 30 g, Rzodkiewka - 100g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, Cukier - 5g

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

Schab ze śliwką pieczony: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 15g, Marchew mrożona - 10g, Mąka pszenna - 15g, Śliwka suszona- 7 g Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5 g, Kasza gryczana gotowana-150 , **Kapusta pekińska z marchewką:** Kapusta pekińska - 110g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, Kukurydza w puszcze - 10g, Por - 3g, Jogurt naturalny - 2,5g, Pieprz czarny - 1g, Majonez - 1g Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek kiszony – 100g, Pasztet mięsny- 130 g Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

KOLACJA II: Mandarynka - 120g

27.12.2024

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

Pasta z jajka: jajko na twardo 90 g, jogurt naturalny- 7 g, pietruszka natka 0,5 g, sól, pieprz- po 1 g

OBIAD: Zupa fasolowa z ziemniakami: Fasola biała - 17,5g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki - 1g
Kotlet rybny: Morszczuk świeży - 140g, Bułka tarta- 10g, Jajko - 6g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g
Surówka z pora, marchewki i jabłka : Por- 100g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, Jogurt naturalny - 10g, Majonez - 10g, Sok z cytryny – 3g, sól, pieprz – po 0,5g,**Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Banan – 150g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g
Paszтет warzywny: Soczewica czerwona - 100g, Marchew - 33g, Kasza jaglana - 16g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 6g

KOLACJA II: Kefir naturalny 2% - 200g

28.12.2024

ŚNIADANIE: Zacierki - 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Serek wiejski – 200g, Papryka - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

OBIAD: Zupa ryżanka: Ryż biały - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Brokuł- 25 g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 1g
Duszony gulasz wieprzowy: Łopatka wieprzowa - 160g, Marchew - 12g, Por - 12g, Seler korzeniowy - 12g, Groszek zielony - 7g, Pomidor w puszcze pasta - 15g, Mąka pszenna - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie - po 0,5-1g, **Kasza jęczmienna pęczak gotowana** - 150g, **Surówka ogórka kiszzonego:** Ogórek kiszony - 100g, Marchew - 25g, Cebula- 10g, Olej rzepakowy - 5g, Pieprz czarny - 1g, Cukier - 1,25g **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Wędlina – 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: Gruszka- 150g

29.12.2024

ŚNIADANIE: Chleb żytni – 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ser żółty podpuszczkowy – 60g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, Cukier - 5g
Salatka z pomidora: Sałata lodowa - 10g, Pomidor - 70g, Ogórek świeży - 20g, Olej rzepakowy - 5g

OBIAD: Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej: Kasza jęczmienna - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 1g
Duszona potrawka z kurczaka po chińsku: Kurczak tuszka - 160g, Mieszanek chińska HORTEX - 60g, Mąka pszenna - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, papryka słodka - po 0,5 g
Ryż biały gotowany - 150g
Salatka 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, Wędlina – 60g, Ogórek kiszony – 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g
Pasta z ciecioriki: Ciecierzka w puszcze - 100g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 10g

KOLACJA II: Pomarańcz – 80g

30.12.2024

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

OBIAD: Zupa brokułowa: Brokuł mrożony- 100 g, Marchew- 25 g, Pietruszka- 12,5 g, Seler korzeniowy- 12,5 g, Ziemniak- 37,5 g, Por- 12,5 g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2%- 25 g, Mąka pszenna- 5 g **Pulpety w sosie koperkowym:** 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, Kasza gryczana gotowana - 150 g

Marchewka zasmażana: Marchew- 150 g, Masło- 2 g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

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

KOLACJA II: Wafle ryżowe - 50g

31.12.2024

ŚNIADANIE: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Kielbasa szynkowa – 60g, Pomidor - 100g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, Cukier - 5g

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

Naleśniki z twarogiem i musem truskawkowym: Mąka pszenna- 60 g, Jajko- 30 g, Mleko 2% tł.- 100 g, Olej rzepakowy- 20 g, ser twarogowy półtłusty- 80 g, jogurt naturalny 95 g, cukier wanilinowy- 2 g, truskawki mrożone - 30 g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier – 5g

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek zielony – 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: Serek wiejski – 200g

JADŁOSPIS 25.12 – 31.12.2024/ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

P	25.12.2024	26.12.2024	27.12.2024	28.12.2024	29.12.2024	30.12.2024	31.12.2024
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (1,3), chleb żytni razowy (3), masło (1), schab pieczony, chrzan, sałata, ogórek konserwowy, herbata	Chleb żytni razowy (1), masło (1), sałata jajko gotowane na twardo (2), polędwica (1,3,7,8,10), rzodkiewka, kawa zbożowa na mleku (1,3)	Płatki ryżowe na mleku (1), chleb żytni razowy (3), masło (1), pasta z jajek (1,2), sałata, rzodkiewka, herbata	Zacierki na mleku (1), chleb żytni razowy (3), masło (1), serek wiejski (1), papryka, sałata, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), ser żółty (1), sałatka z pomidora, kakao na mleku (1)	Płatki owsiane na mleku (1), chleb żytni razowy (3), masło (1), pasztet mięsny (3,7), papryka, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), kiełbasa szynkowa (8,10), sałata, pomidor, kawa zbożowa na mleku (1,3)
Ś II	Chleb żytni razowy (3), wędlina (8)	Koktajl owocowy (1)	Sok pomidorowy	Serek homogenizowany (1)	Chleb żytni razowy (3), kiełbasa tatrzańska (3,8)	Serek homogenizowany (1)	Wafle ryżowe
Obiad	Zupa kapuśniak (7,10) pieczeń rzymska, ziemniaki, buraczki zasmażane (1), kompot	Rosół z makaronem (2,3,7), schab ze śliwką pieczony, kasza gryczana, kapusta pekińska z marchewką (1,2), kompot	Zupa fasolowa z ziemniakami (7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, kotlet rybny (2,3,6), surówka z pora, marchewki i jabłka (1,2), kompot	Zupa ryżanka (7,10), gulasz wieprzowy (3), kasza pęczak (3), surówka z ogórka kiszzonego, kompot	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (3,7,10), duszona potrawka z kurczaka po chińsku (3,7), gotowany ryż brązowy, sałata z czubrycą, kompot	Zupa brokułowa z ziemniakami (1,3,7), kasza gryczana gotowana, pulpety w sosie koperkowym (2,3,7), marchewka gotowana zasmażana (1), kompot	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,7), naleśniki z serem i musem truskawkowym (1,2,3), kompot
Kolacja I	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, papryka, sałatka śledziowa (1,6,7), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, ogórek kiszony, pasztet mięsny (2,3), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, pasztet warzywny, ogórek konserwowy, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), wędlina (3,8), sałata, sałatka z burakiem i fetą (1), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), wędlina (3,8), sałata, ogórek kiszony, pasta z ciecioriki, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, jabłko, twarożek z rzodkiewką (1), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, ogórek zielony, pasta z soczewicy, herbata
K II	Sok pomidorowy	Mandarynka +Jogurt naturalny (1)	Kefir naturalny (1)	Wafle ryżowe	Sok pomidorowy	Kefir naturalny (1)	Serek wiejski (1)
Wartość odżywcza i energetyczna	Energia - 2116 kcal, B - 119g, T - 54,8 g, W - 301g, C - 51,1g, Błonnik - 36,1g, NKT - 18,8 g, sól-4,8 g	Energia - 2045 kcal, B - 112g, T - 66,8g, W - 262g, C - 58,8g, Błonnik - 30,5g, WNKT - 4,26g	Energia - 2354 kcal, B - 108g, T - 73,9g, W - 328g, C - 42,4g, Błonnik - 47,6g, WNKT - 13,7g	Energia - 2255 kcal, B - 120g, T - 85,0g, W - 263g, C - 28,1g, Błonnik - 29,3g, WNKT - 8,26g	Energia - 2096 kcal, B - 94,6g, T - 84,5g, W - 260g, C - 39,9g, Błonnik - 36,1g, WNKT - 11,7g	Energia - 2059 kcal, B - 93,6g, T - 67g, W - 265g, C - 41,4g, Błonnik - 33,7 g, NKT - 23,6 g, sól- 4,3 g	Energia - 2482 kcal, B - 139g, T - 92,1g, W - 286g, C - 39,5g, Błonnik - 35,5g, WNKT - 7,98g

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

SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

25.12.2023

ŚNIADANIE: Płatki owsiane – 3g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek konserwowy - 100g, Herbata czarna – 2g, schab pieczony 60 g, chrzan 10 g

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

OBIAD: Zupa kapuśniak Kapusta kiszona - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 62,5g, Koper - 1g

Pieczona pieczeń rzymska: Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta – 4g, Jajko - 7g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Buraki zasmażane:** burak gotowany 150 g, masło 3 g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

KOLACJA: Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Sałatka śledziowa- 150g, Papryka czerwona – 100g, Herbata czarna - 2g

KOLACJA II: Sok pomidorowy 330 ml

26.12.2023

ŚNIADANIE: Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajko gotowane na twardo – 50g, Polędwica sopocka- 30 g, Rzodkiewka - 100g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml

ŚNIADANIE II: Koktajl owocowy 200 ml

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

Schab ze śliwką pieczony: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 15g, Marchew mrożona - 10g, Mąka pszenna - 15g, Śliwka suszona- 7 g Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5 g, Kasza gryczana gotowana-150 g, **Kapusta pekińska z marchewką:** Kapusta pekińska - 110g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, Kukurydza w puszce - 10g, Por - 3g, Jogurt naturalny - 2,5g, Pieprz czarny - 1g, Majonez - 1g Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

KOLACJA: Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek kiszony – 100g, Pasztet mięsny- 130 g Herbata czarna - 2g

KOLACJA II: Jogurt naturalny 150 g, mandarynka 1 sztuka

27.12.2024

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

Pasta z jajka: jajko na twardo 90 g, jogurt naturalny- 7 g, pietruszka natka 0,5 g, sól, pieprz- po 1 g

II ŚNIADANIE: Sok pomidorowy- 330 ml

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

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

Surówka z pora, marchewki i jabłka: Por- 100g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, Jogurt naturalny - 10g, Majonez - 10g, Sok z cytryny – 3g, sól, pieprz – po 0,5g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

KOLACJA: Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek – 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

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

KOLACJA II: Kefir naturalny 2% - 200g

28.12.2024

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

II ŚNIADANIE: Serek homogenizowany - 200 g

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

Duszony gulasz wieprzowy: Łopatka wieprzowa - 160g, Marchew - 12g, Por - 12g, Seler korzeniowy - 12g, Groszek zielony - 7g, Pomidor w puszcze pasta - 15g, Mąka pszenna - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie - po 0,5-1g, **Kasza jęczmienna pęczak gotowana** - 150g, **Surówka ogórka kiszzonego:** Ogórek kiszony - 100g, Marchew - 25g, Cebula- 10g, Olej rzepakowy - 5g, Pieprz czarny - 1g, Cukier - 1,25g **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

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

KOLACJA II: Wafle ryżowe - 50g

29.12.2024

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

Salatka z pomidora: Sałata lodowa - 10g, Pomidor - 70g, Ogórek świeży - 20g, Olej rzepakowy - 5g

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

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

JADŁOSPIS 04.12 – 10.12.2024/ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

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

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

KOLACJA: Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Wędlina – 60g, Ogórek kiszony – 100g, Herbata czarna - 2g

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

KOLACJA II: Sok pomidorowy – 330 ml

30.12.2024

ŚNIADANIE: Płatki owsiane – 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Pasztet mięsny – 60g, Sałata masłowa - 5g, Papryka - 100g, Herbata czarna – 2g

II ŚNIADANIE: Serek homogenizowany - 200 g

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

Marchewka zasmażana: Marchew- 150 g, Masło- 2 g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

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

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

KOLACJA II: Kefir naturalny – 200g

31.12.2024

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

II ŚNIADANIE: Wafle ryżowe- 30g

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

Naleśniki z twarogiem i musem truskawkowym: Mąka pszenna- 60 g, Jajko- 30 g, Mleko 2% tł.- 100 g, Olej rzepakowy- 20 g, ser twarogowy półtłusty- 80 g, jogurt naturalny 95 g, cukier wanilinowy- 2 g, truskawki mrożone - 30 g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

KOLACJA: Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek zielony – 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 - 200g

JADŁOSPIS 25.12 – 31.12.2024/ DIETA LEKKOSTRAWNA

L	25.12.2024	26.12.2024	27.12.2024	28.12.2024	29.12.2024	30.12.2024	31.12.2024
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (1,3), chleb pszenny (3), masło (1), schab pieczony, ćwikła, pomidor, sałata, herbata	Chleb pszenny (1), masło (1), sałata polędwica (1,3,7,8,10), ser biały (1), pomidor, kawa zbożowa na mleku (1,3)	Płatki ryżowe na mleku (1), chleb pszenny (3), masło (1), sałata, banan, ser biały (1), dżem, herbata	Zacierki na mleku (1), chleb pszenny (3), masło (1), sałata, serek wiejski (1), pomidor, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pasztet sojowy (8), banan, kakao na mleku (1)	Płatki owsiane na mleku (1), chleb pszenny (3), masło (1), pasztet mięsny (3,7) pomidor, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), szynka drobiowa (8,10), sałata, pomidor, kawa zbożowa z mlekiem (1,3)
Obiad	Zupa szpinakowa z ryżem (1,3,7,10), pieczeń rzymska, ziemniaki, buraczki gotowane, kompot	Rosół z makaronem (2,3,7), schab pieczony, ziemniaki gotowane, kalafior gotowany w wodzie, kompot	Kasza manna na wywarze jarzynowym (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, ryba pieczona w sosie pomidorowym (6, 7,10), szpinak gotowany, kompot	Zupa ryżanka (7,10), duszony gulasz wieprzowy (3), ziemniaki gotowane, dynia gotowana, kompot	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (3,7,10), gotowana potrawka z kurczaka po chińsku (3,7), gotowany ryż biały, sałata z czubrycą, kompot	Zupa brokułowa z ziemniakami (1,3,7), ziemniaki gotowane, pulpety w sosie koperkowym (2,3,7), marchewka gotowana, kompot	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,7), naleśniki z twarogiem i musem truskawkowym (1,2,3), kompot
Kolacja I	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pomidor, pasta rybna (6), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pomidor, pasztet mięsny (2,3), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pasztet warzywny (2), pomidor, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, wędlina (3,8), sałatka z burakiem i fetą (1), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), wędlina (8), sałata, pomidor, jogurt naturalny (1), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, banan, serek bieluch (1), miód (9), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pasta z soczewicy, jabłko pieczone, herbata
K II	Ciasto kakaowe	Jabłko pieczone	Kefir naturalny (1)	Jabłko pieczone	Sok pomidorowy	Wafle ryżowe	Serek wiejski (1)
Wartość odżywcza i energetyczna dnia	Energia - 2282 kcal, B - 120g, T - 49,4g, W - 346g, C - 59,9g, Błonnik - 26,6g, NKT - 19 g, sól- 4,3 g	Energia - 2006 kcal, B - 82,8g, T - 62,9g, W - 285g, C - 43,5g, Błonnik - 31,1g, NKT - 22,5 g, sól- 4,3 g	Energia - 2407 kcal, B - 111g, T - 58,7g, W - 367g, C - 58,1g, Błonnik - 38,4g, WNKT - 8,65g	Energia - 1934 kcal, B - 95,9g, T - 49g, W - 279g, C - 55,3g, Błonnik - 26,4g, WNKT - 7,71g	Energia - 1860 kcal, B - 88,6g, T - 51,2g, W - 267g, C - 63,1g, Błonnik - 22,3g, WNKT - 6,02g	Energia - 2044 kcal, B - 95,5g, T - 55,3g, W - 291g, C - 60,9g, Błonnik - 21,5g, WNKT - 8,3g	Energia - 2297 kcal, B - 111g, T - 54,0g, W - 350g, C - 73,0g, Błonnik - 28,9g, WNKT - 5,84g

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 LEKKOSTRAWNA

25.12.2023

ŚNIADANIE: Płatki owsiane – 3g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, schab pieczony 60 g, ćwikła 10 g, pomidor 100 g, Sałata masłowa - 5g, 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

Pieczona pieczeń rzymska: Łopátka wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta – 4g, Jajko - 7g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Buraki gotowane w wodzie- 150 g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, **Pasta rybna:** Morszczuk świeży - 65g, Passata pomidorowa - 10g, Ryż biały - 20g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 3,75g, Pomidor – 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

KOLACJA II: Ciasto kakaowe- 60 g

26.12.2023

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Polędwica sopocka – 30g, Ser biały- 30 g, Pomidor - 100g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, Cukier - 5g

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

Schab pieczony: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 15g, Marchew mrożona - 10g, Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5 g, Ziemniaki gotowane- 200 g **Kalafior gotowany- 150 g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Pomidor – 100g, Pasztet mięsny- 130 g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

KOLACJA II: Jabłko pieczone - 150g

27.12.2024

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

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

Ryba pieczona w sosie pomidorowym: Morszczuk świeży - 140g, Mąka ziemniaczana- 15 g, Koper- 3 g, Koncentrat pomidorowy- 15 g, Marchew- 10 g, Pietruszka- 10 g, Seler korzeniowy- 10 g
Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Szpinak gotowany-** 150 g **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

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

KOLACJA II: Kefir naturalny 2% - 200g

28.12.2024

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

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

Duszony gulasz wieprzowy: łopatka wieprzowa - 160g Marchew - 12g, Por - 12g, Seler korzeniowy - 12g, Groszek zielony - 7g, Pomidor w puszcze pasta - 15g, Mąka pszenna - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie - po 0,5-1g, Ziemniaki gotowane- 200 g, **Buraki gotowane- 150 g** Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

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

KOLACJA II: Jabłko pieczone- 150 g

29.12.2024

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Paszтет sojowy- 113 g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Banan- 120 g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% -300 ml, Cukier - 5g

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

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

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

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

KOLACJA II: Sok pomidorowy- 330 ml

30.12.2024

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

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

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

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g, Banan-120 g, serek bieluch – 150g, Miód-25 g, Cukier- 5 g, Herbata czarna - 2g, cukier 5 g

KOLACJA II: Wafle ryżowe- 50 g

31.12.2024

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

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

Naleśniki z twarogiem i musem truskawkowym: Mąka pszenna- 60 g, Jajko- 30 g, Mleko 2% tł.- 100 g, Olej rzepakowy- 20 g, ser twarogowy półtłusty- 80 g, jogurt naturalny 95 g, cukier wanilinowy- 2 g, truskawki mrożone 30 g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

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

KOLACJA II: Serek wiejski- 200 g

JADŁOSPIS 25.12 – 31.12.2024/ DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

W	25.12.2024	26.12.2024	27.12.2024	28.12.2024	29.12.2024	30.12.2024	31.12.2024
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (1,3), chleb pszenny (3), schab pieczony, ćwikła, pomidor, sałata, herbata	Chleb pszenny (1), sałata poledwica (1,3,7,8,10), ser biały (1), pomidor, kawa zbożowa na mleku (1,3)	Płatki ryżowe na mleku (1), chleb pszenny (3), masło (1), sałata, banan, ser biały (1), dżem, herbata	Zacierki na mleku (1), chleb pszenny (3), masło (1), sałata, serek wiejski (1), pomidor, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pasta z tuńczyka i natki (1,6), pomidor, kefir, kakao na mleku (1)	Płatki owsiane na mleku (1), chleb pszenny (3), masło (1), pierś z kurczaka gotowana pomidor, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), szynka drobiowa (8,10), sałata, pomidor, kawa zbożowa z mlekiem (1,3)
Obiad	Zupa szpinakowa z ryżem (1,3,7,10), pieczeń rzymska, ziemniaki, buraczki gotowane, kompot	Rosół z makaronem (2,3,7), schab pieczony, ziemniaki gotowane, kalafior gotowany w wodzie, kompot	Kasza manna na wywarze jarzynowym (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, ryba pieczona w sosie pomidorowym (6, 7,10), szpinak gotowany, kompot	Zupa ryżanka (7,10), duszony gulasz wieprzowy (3), ziemniaki gotowane, dynia gotowana, kompot	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (3,7,10), gotowana potrawka z kurczaka po chińsku (3,7), gotowany ryż biały, sałata z czubrycą, kompot	Zupa brokułowa z ziemniakami (1,3,7), ziemniaki gotowane, pulpety w sosie koperkowym (2,3,7), marchewka gotowana, kompot	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,7), naleśniki z twarogiem i musem truskawkowym (1,2,3), kompot
Kolacja I	Chleb pszenny (3), sałata, pomidor, pasta rybna (6), herbata	Chleb pszenny (3), sałata, pomidor, pasztet mięsny (2,3), herbata	Chleb pszenny (3), sałata, pasztet warzywny (2), pomidor, herbata	Chleb pszenny (3), sałata, wędlina (3,8), sałatka z burakiem i serem białym (1), herbata	Chleb pszenny (3), wędlina (8), sałata, pomidor, dżem, jogurt naturalny (1), herbata	Chleb pszenny (3), sałata, banan, serek bieluch (1), miód (9), herbata	Chleb pszenny (3), sałata, poledwica (3,8), jabłko pieczone, herbata
K II	Ciasto kakaowe	Jabłko pieczone	Kefir naturalny (1)	Jabłko pieczone	Sok pomidorowy	Wafle ryżowe	Serek wiejski (1)
Wartość odżywcza i energetyczna dnia	Energia - 1908 kcal, B – 97,3 g, T – 34,5g, W - 319g, C – 71,5 g, Błonnik – 29,3 g, NKT – 8,01 g, sól- 4,3 g	Energia - 2052 kcal, B – 122 g, T – 44,5 g, W - 286g, C – 44,3g, Błonnik – 28,6 g, NKT – 12,7 g, sól- 4,3 g	Energia - 2266 kcal, B – 111g, T – 42,5g, W - 367g, C – 58,4g, Błonnik – 38,4g, NKT – 16,7g, Na – 2,2g	Energia - 1870 kcal, B – 93,4g, T – 37,2g, W - 294g, C – 39,9g, Błonnik – 25,8g, NKT - 12g, Na – 2,3g	Energia - 1755 kcal, B – 88,5g, T – 35,0g, W - 277g, C – 71,9g, Błonnik – 22,5g, NKT – 9,1g, Na – 2,5g	Energia - 1799 kcal, B – 96,1g, T – 37,8g, W - 266g, C – 66,0g, Błonnik – 17,2g, NKT – 12,1g, Na – 2,6g	Energia - 2220 kcal, B – 145g, T – 31,7g, W - 346g, C – 73,0g, Błonnik – 28,7g, NKT – 7,8g, Na – 2,2g

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. MIECZAKI – i produkty pochodne

SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/ DIETA WĄTROBOWA

25.12.2023

ŚNIADANIE: Płatki owsiane – 3g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb baltonowski - 100g, schab pieczony 60 g, ćwikła 10 g, pomidor 100 g, Sałata masłowa - 5g, 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

Pieczona pieczeń rzymska: Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta – 4g, Jajko - 7g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Buraki gotowane w wodzie- 150 g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Sałata masłowa - 5g, **Pasta rybna:** Morszczuk świeży - 65g, Passata pomidorowa - 10g, Ryż biały - 20g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 3,75g, Pomidor – 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

KOLACJA II: Ciasto kakaowe- 60 g

26.12.2023

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Sałata masłowa - 5g, Polędwica – 30g, Ser biały- 30 g, Pomidor - 100g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, Cukier - 5g

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

Schab pieczony: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 15g, Marchew mrożona - 10g, Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5 g, Ziemniaki gotowane- 200 g **Kalafior gotowany- 150 g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Sałata masłowa - 5g, Pomidor- 100 g, Pasztet mięsny- 130 g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

KOLACJA II: Jabłko pieczone- 150 g

27.12.2024

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

OBIAD: Kasza manna na wywarze jarzynowym: Marchew - 25g, Pietruszka - 12g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Kasza manna- 30 g, Natka pietruszki - 1g
Ryba pieczona w sosie pomidorowym: Morszczuk świeży - 140g, Mąka ziemniaczana- 15 g, Koper- 3 g, Koncentrat pomidorowy- 15 g, Marchew- 10 g, Pietruszka- 10 g, Seler korzeniowy- 10 g
Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Szpinak gotowany-** 150 g **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

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

KOLACJA II: Kefir naturalny 2% - 200g

28.12.2024

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

OBIAD: Zupa ryżanka: Ryż biały - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Brokuł- 25 g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 1g
Duszony gulasz wieprzowy: łopatka wieprzowa - 160g Marchew - 12g, Por - 12g, Seler korzeniowy - 12g, Groszek zielony - 7g, Pomidor w puszcze pasta - 15g, Mąka pszenna - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie - po 0,5-1g, Ziemniaki gotowane- 200 g, **Buraki gotowane- 150 g** Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Wędlina- 60 g, Sałata masłowa – 5g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 1g, Sok z cytryny - 12g

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

KOLACJA II: Jabłko pieczone- 150 g

29.12.2024

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

OBIAD: Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej: Kasza jęczmienna - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 1g
Duszona potrawka z kurczaka po chińsku: Kurczak tuszka - 160g, Mieszanek chińska HORTEX - 60g, Mąka pszenna - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, papryka słodka - po 0,5 g
Ryż biały gotowany - 150g,
Salata z czubrycą: Sałata lodowa - 125g, Olej rzepakowy - 5g, sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie, czubryca mielona - po 1g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

10LACJA II: Sok pomidorowy- 330 ml

30.12.2024

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

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

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

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g, Banan-120 g, serek bieluch – 150 g Miód-25 g, Cukier- 5 g, Herbata czarna - 2g,

KOLACJA II: Wafle ryżowe- 50 g

31.12.2024

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

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

Naleśniki z twarogiem i musem truskawkowym: Mąka pszenna- 60 g, Jajko- 30 g, Mleko 2% tł.- 100 g, Olej rzepakowy- 20 g, ser twarogowy półtłusty- 80 g, jogurt naturalny 95 g, cukier wanilinowy- 2 g, truskawki mrożone 30 g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

KOLACJA II: Serek wiejski- 150 g