

JADŁOSPIS 08.01.-14.01.2025/ DIETA PODSTAWOWA

| P                                      | 08.01.2025                                                                                                                                     | 09.01.2025                                                                                                      | 10.01.2025                                                                                                                     | 11.01.2025                                                                                                             | 12.01.2025                                                                                                                    | 13.01.2025                                                                                                                                                          | 14.01.2025                                                                                                                    |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                       | 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 wędlna (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), twarożek 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), wędlna (1,3,7,8,10), sałata, gruszka, kakao na mleku (1)                                | Zacierki na mleku (1,3), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), twarożek z rzodkiewką (1), sałata, ogórek świeży, herbata                                            | Chleb żytni i pszenny (1), masło (1), sałata wędlna (1,3,7,8,10), papryka, kawa zbożowa na mleku (1,3)                        |
| <b>Obiad</b>                           | Zupa pieczarkowa z makaronem (1,3,7,10), pieczeń rzymska (2,3), gotowane ziemniaki w wodzie, (3), gotowana fasolka szparagowa z masłem, kompot | Barszcz ukraiński (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), duszone warzywa po grecku, 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 | Zupa ogórkowa (1,3,7,10), duszona bitka wieprzowa w sosie warzywnym (3,7), gotowana kasza gryczana, sałata z czubrycą, kompot |
| <b>Kolacja I</b>                       | 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, wędlna (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, rzodkiewka, ser żółty (1), herbata                                              |
| <b>K II</b>                            | Jabłko                                                                                                                                         | Serek wiejski (1)                                                                                               | Banan                                                                                                                          | Ciasto drożdżowe (1,2,3)                                                                                               | Jogurt naturalny (1)                                                                                                          | Kiwi                                                                                                                                                                | Mandarynka                                                                                                                    |
| <b>Wartość odżywcza i energetyczna</b> | 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 - 2376 kcal, B - 111g, T - 85g, W - 299g, C - 70,5g, Błonnik - 39,6g, NKT - 35,8g, Sól - 3,8g                         |

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

## SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/DIETA PODSTAWOWA

### 08.01.2025

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

**OBIAD:** *Zupa pieczarkowa z makaronem:* Pieczarki - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Makaron pszenny - 15g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g *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 baltonowski - 60g, Masło - 10g, Ser żółty typu Gouda – 60g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek świeży - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

**KOLACJA II:** Jabłko - 150g

### 09.01.2025

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

**OBIAD:** : *Barszcz ukraiński:* Burak czerwony - 100g, Kapusta biała – 50g, Fasola biała – 37,5g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g  
*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-1 g  
*Surówka z kapusty czerwonej:* Kapusta czerwona - 100g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, Por - 3g, Kukurydza z puszki - 10g, Jogurt naturalny - 2,5g, Majonez - 1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

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

**KOLACJA II:** Serek wiejski - 200g

### 10.01.2025

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

**Twaróg 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, *Warzywa po grecku:* Seler korzeniowy - 35g, Marchew - 65g, Pietruszka korzeń - 35g, Koncentrat pomidorowy 30% - 15g, Pieprz czarny, sól, tymianek suszony – po 0,5-1g Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

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

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

**KOLACJA II:** Banan - 120g

### 11.01.2025

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

**OBIAD: Żurek z ziemniakami:** Marchew - 25g, Kiełbasa 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

### 12.01.2025

**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

### 13.01.2025

**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 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, **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

## **14.01.2025**

**ŚNIADANIE:**, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Szynka wiejska – 60g, Papryka - 100g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, Cukier - 5g

**OBIAD: *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  
***Bitka wieprzowa duszona w sosie warzywnym:*** Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Pieczarki - 30g, Cebula - 10g, Mąka pszenna – 10g, Mąka ziemniaczana - 10g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy - po 1g, Kasza gryczana gotowana - 150g, **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, Ser żółty typu Gouda – 60g, rzodkiewka- 100g Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

**KOLACJA II:** Mandarynka-120 g

JADŁOSPIS 08.01-14.01.2025/ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

| C                   | 08.01.2025                                                                                                                                  | 09.01.2025                                                                                                       | 10.01.2025                                                                                                                  | 11.01.2025                                                                                                             | 12.01.2025                                                                                                                   | 13.01.2025                                                                                                                                                          | 14.01.2025                                                                                                                    |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>    | 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 wędlina (1,3,7,8,10), pomarańcz, kawa zbożowa z mlekiem (1,3)          | Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb żytni razowy (3), masło (1), twarożek ze szczypiorkiem (1), sałata, papryka, herbata | Płatki ryżowe na mleku (1,3), chleb żytni razowy (3), masło (1), ser żółty (1), pomidor, sałata, herbata               | Chleb żytni razowy (3), masło (1), wędlina (1,3,7,8,10), sałata, gruszka, kakao na mleku (1)                                 | Zacierki na mleku (1,3), chleb żytni razowy (3), masło (1), twarożek z rzodkiewką (1), sałata, ogórek świeży, herbata                                               | Chleb żytni razowy (1), masło (1), sałata wędlina (1,3,7,8,10), papryka, kawa zbożowa na mleku (1,3)                          |
| <b>Śniadanie II</b> | Chleb żytni razowy (3), jajko na twardo (2)                                                                                                 | Koktajl owocowy (1)                                                                                              | Chleb żytni razowy (3), ser żółty (1)                                                                                       | Chleb żytni razowy (3), twarożek (1)                                                                                   | Wafle ryżowe (3)                                                                                                             | Sok warzywny                                                                                                                                                        | Koktajl owocowy (1)                                                                                                           |
| <b>Obiad</b>        | Zupa pieczarkowa z makaronem (1,3,7,10), gotowane ziemniaki w wodzie, pieczeń rzymska (2,3), , gotowana fasolka szparagowa z masłem, kompot | Barszcz ukraiński (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), duszone warzywa po grecku, 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 | Zupa ogórkowa (1,3,7,10), duszona bitka wieprzowa w sosie warzywnym (3,7), gotowana kasza gryczana, sałata z czubrycą, kompot |
| <b>Kolacja I</b>    | Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, ogórek, ser żółty (1), herbata                                                                   | Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, pasta z tuńczyka i natki (1,6), rzodkiewka, herbata                   | Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, wędlina (1,3,7,8,10), sałatka z burakiem i fetą (1), herbata                     | Chleb żytni razowy (3), masło (1), jajka gotowane (2), sałata, jabłko, herbata                                         | Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, papryka pasztet z kurczaka pieczony (1,3,7,10), herbata                        | Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, pomidor, pasta z soczewicy, herbata                                                                                      | Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, rzodkiewka, ser żółty (1), herbata                                                 |
| <b>K II</b>         | Kefir (1)                                                                                                                                   | Serek wiejski (1)                                                                                                | Sok pomidorowy                                                                                                              | Kefir (1)                                                                                                              | Jogurt naturalny (1)                                                                                                         | Serek wiejski (1)                                                                                                                                                   | Kefir (1)                                                                                                                     |

|                                 |                                                                                                           |                                                                                                                |                                                                                                            |                                                                                                              |                                                                                                           |                                                                                                            |                                                                                                          |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Wartość odżywcza i energetyczna | Energia - 2293 kcal, B - 128g, T - 88,4 g, W - 259 g, C - 33 g, Błonnik - 26,5 g, NKT - 38 g, Sól - 3,6 g | Energia - 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 - 2329 kcal, B - 117g, T - 91,7g, W - 273g, C - 58,5g, Błonnik - 37 g, NKT - 40,2 g, Sól - 3,8 g |
|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

## SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

### 08.01.2025

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

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

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

**Pieczeń rzymska:** 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

### 09.01.2025

**ŚNIADANIE:** Chleb żytni razowy- 100g, Kielbasa 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: Barszcz ukraiński:** Burak czerwony - 100g, Kapusta biała – 50g, Fasola biała – 37,5g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

**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 puszkii - 50g, Serek śmietankowy Almette - 10g, Serek homogenizowany naturalny - 10g, Sól, pieprz czarny – po 0,5g, Natka pietruszki - 2g

**KOLACJA II:** Serek wiejski - 200g

### **10.01.2025**

**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, **Warzywa po grecku:** Seler korzeniowy - 35g, Marchew - 65g, Pietruszka korzeń - 35g, Koncentrat pomidorowy 30% - 15g, Pieprz czarny, sól, tymianek suszony – po 0,5-1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

### **11.01.2025**

**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, Kiełbasa 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

### **12.01. 2025**

**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

### **13.01.2025**

**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 filec 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

### **14.01.2025**

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

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

**OBIAD: 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  
**Bitka wieprzowa duszona w sosie warzywnym:** Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Pieczarki - 30g, Cebula - 10g, Mąka pszenna – 10g, Mąka ziemniaczana - 10g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy - po 1g, Kasza gryczana gotowana - 150g, **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, Ser żółty typu Gouda – 60g, Rzodkiewka -100g, Herbata czarna - 2g,

**KOLACJA II:** Kefir 2% tł. 200 ml



JADŁOSPIS 08.01-14.01.2025/ DIETA ŁATWOSTRAWNA

| L                                      | 08.01.2025                                                                                                                           | 09.01.2025                                                                                                   | 10.01.2025                                                                                                                                | 11.01.2025                                                                                                                           | 12.01.2025                                                                                                                   | 13.01.2025                                                                                                                                          | 14.01.2025                                                                                                                    |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                       | 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 (1), masło (1), sałata wędlina (1,3,7,8,10), pomidor, kawa zbożowa na mleku (1,3)                               |
| <b>Obiad</b>                           | Zupa koperkowa (1,3,7,10), gotowane ziemniaki w wodzie, pieczona pieczeń rzymska (2,3), gotowana fasolka szparagowa z masłem, kompot | Barszcz ukraiński (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 | Zupa brokułowa z ziemniakami (1,3,7,10), duszona bitka wieprzowa w sosie (3,7), gotowane ziemniaki, sałata z czubrycą, kompot |
| <b>Kolacja I</b>                       | Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pomidor, pasztet z kurczaka pieczony (2,3,7,10), herbata                                       | Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pasta z tuńczyka i natki (1,6), pomidor, herbata                       | Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, wędlina (1,3,7,8,10), sałatka z burakiem i fetą (1), herbata                                        | Chleb pszenny (3), masło (1), wędlina (1,3,7,8,10), sałata, jabłko pieczone, herbata                                                 | Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pasta warzywna (7), pasztet z kurczaka pieczony (1,3,7,10), herbata                    | Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, banan, pasta z soczewicy, herbata                                                                             | Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pasta z marchewki (11), ser twarogowy (1), herbata                                      |
| <b>K II</b>                            | Banan                                                                                                                                | Serek wiejski (1)                                                                                            | Sok pomidorowy                                                                                                                            | Ciasto drożdżowe (1,2,3)                                                                                                             | Jogurt naturalny (1)                                                                                                         | Wafle ryżowe (3)                                                                                                                                    | Jabłko pieczone                                                                                                               |
| <b>Wartość odżywcza i energetyczna</b> | 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 - 2225 kcal, B - 106g, T - 78,2g, W - 286g, C - 55,4g, Błonnik - 34,8g, NKT - 32,3g, Sól - 3,1g                       |

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

## SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/ DIETA ŁATWOSTRAWNA

### 08.01.2025

**ŚNIADANIE:** Płatki owsiane - 30g, Mleko krowie 2% -300 ml, Chleb bałtonowski - 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:** Łopatka 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 bałtonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Pomidor - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

**Paszтет z kurczaka pieczony – 130g**

**KOLACJA II:** Banan - 120g

### 09.01.2025

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

**OBIAD: Barszcz ukraiński:** Burak czerwony - 100g, Kapusta biała – 50g, Fasola biała – 37,5g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

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

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

### 10.01.2025

**ŚNIADANIE:** Kasza jęczmienna – 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb bałtonowski - 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, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

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

**KOLACJA II:** Sok pomidorowy - 330g

### 11.01.2025

**ŚNIADANIE:** Płatki ryżowe - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb bałtonowski - 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**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

**KOLACJA II:** Ciasto drożdżowe - 40g

### **12.01.2025**

**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, Pasztet z kurczaka pieczony – 130g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

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

**KOLACJA II:** Jogurt naturalny - 150g

### **13.01.2025**

**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 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, 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

### **14.01.2025**

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

**OBIAD: 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

**Bitka wieprzowa duszona w sosie:** Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 25g, Seler korzeniowy - 15g, Koncentrat pomidorowy 30% - 10g, Mąka pszenna - 10g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **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, Sałata masłowa - 5g, Twaróg półtłusty – 60g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

**Pasta z marchewki:** Marchewka gotowana w wodzie - 80g, Sezam mielony – 2g, Marchew – 20g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie – po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 5g

**KOLACJA II:** Jabłko pieczone- 150 g

JADŁOSPIS 27.11-03.12.2024/ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

| L                                      | 08.01.2025                                                                                                                           | 09.01.2025                                                                                                   | 10.01.2025                                                                                                                                | 11.01.2025                                                                                                                           | 12.01.2025                                                                                                                   | 13.01.2025                                                                                                                                          | 14.01.2025                                                                                                                    |
|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                       | 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 (1), wędlina (1,3,7,8,10), pomidor, kawa zbożowa na mleku (1,3)                                                 |
| <b>Obiad</b>                           | Zupa koperkowa (1,3,7,10), gotowane ziemniaki w wodzie, pieczona pieczeń rzymska (2,3), gotowana fasolka szparagowa z masłem, kompot | Barszcz ukraiński (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 | Zupa brokułowa z ziemniakami (1,3,7,10), duszona bitka wieprzowa w sosie (3,7), gotowane ziemniaki, sałata z czubrycą, kompot |
| <b>Kolacja I</b>                       | 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), pierz z kurczaka gotowana, pasta warzywna (7), herbata                                | Chleb pszenny (3), wędlina (1,3,7,8,10), banan, herbata                                                                                             | Chleb pszenny (3), pasta z marchewki (11), ser twarogowy (1), herbata                                                         |
| <b>K II</b>                            | Banan                                                                                                                                | Serek wiejski (1)                                                                                            | Sok pomidorowy                                                                                                                            | Ciasto drożdżowe (1,2,3)                                                                                                             | Jogurt naturalny (1)                                                                                                         | Wafle ryżowe (3)                                                                                                                                    | Jabłko pieczone                                                                                                               |
| <b>Wartość odżywcza i energetyczna</b> | 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 - 2046 kcal, B - 105g, T - 57,9 g, W - 286g, C - 55,3 g, Błonnik - 34,8g, NKT - 19,7 g, Sól - 3,1g                    |

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

3. ZBOŻA – zawierające gluten (pszenica żyto, jęczmień owies, orkisz); 4. 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 Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

### 08.01.2025

**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:*** Łopatka 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, ***Paszтет z kurczaka pieczony – 130g***

**KOLACJA II:** Banan- 120 g

### 09.01.2025

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

**OBIAD: *Barszcz ukraiński:*** Burak czerwony - 100g, Kapusta biała – 50g, Fasola biała – 37,5g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

***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

***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

### 10.01.2025

**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

### 11.01.2025

**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

### 12.01.2025

**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

### 13.01.2025

**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

### 14.01.2025

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

**OBIAD: Zupa brokułowa z ziemniakami:** Brokuł mrożony - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g **Bitka wieprzowa duszona w sosie:** Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 25g, Seler korzeniowy - 15g, Koncentrat pomidorowy 30% - 10g, Mąka pszenna - 10g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy - po 0,5-1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **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, Twaróg półtłusty – 60g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

**Pasta z marchewki:** Marchewka gotowana w wodzie - 80g, Sezam mielony – 2g, Marchew – 20g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie – po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 5g

**KOLACJA II:** Jabłko pieczone- 150 g

