

P	15.01.2025	16.01.2025	17.01.2025	18.01.2025	19.01.2025	20.01.2025	21.01.2025
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (1), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), parówki (8), ketchup, sałata, jabłko, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata wędlina (1,3,7,8,10), kiwi, kefir (1), 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 kalafiorowa z ziemniakami, (1,3,7,10) gulasz wieprzowy (3), kasza pęczak (3), surówka z ogórka kiszzonego, kompot	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (3,7,10), ziemniaki gotowane, udziec z indyka pieczony (3,7), fasolka szparagowa gotowana, 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), ziemniaki gotowane w wodzie, schab pieczony (3), kapusta pekińska z marchewką (1,2), kompot	Rosół z makaronem (3,7,10), duszona potrawka z kurczaka po chińsku (3,7), gotowany ryż biały, sałata z czubrycą, kompot	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,7), naleśniki z serem i musem truskawkowym (1,2,3), kompot	Zupa brokułowa z ziemniakami (1,3,7), kasza gryczana gotowana, pulpety w sosie koperkowym (2,3,7), marchewka gotowana zasmażana (1), kompot
Kolacja I	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, jajko ugotowane na twardo (2), pasta z zielonego groszku, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, ser żółty (1), pomidor, 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 ciecior, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, ogórek zielony, pasta z soczewicy, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, jabłko, twarożek z rzodkiewką (1), herbata
K II	Jogurt naturalny (1)	Wafle ryżowe	Kefir naturalny (1)	Gruszka	Pomarańcz	Serek wiejski (1)	Wafle ryżowe
Wartość odżywcza i energetyczna dnia	Energia - 2299 kcal, B - 105g, T - 86,7g, W - 283g, C - 56,9g, Błonnik - 34,7g, WNKT - 10,4g	Energia - 2197 kcal, B - 110g, T - 62g, W - 305g, C - 66,5g, Błonnik - 30,7g, WNKT - 4,43g	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 - 2411 kcal, B - 90,3g, T - 78,3g, W - 329g, C - 53,8g, Błonnik - 27,4g, WNKT - 7,32g	Energia - 2131 kcal, B - 104g, T - 57,4g, W - 303g, C - 69,7g, Błonnik - 24,3g, WNKT - 8,32g

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

15.01.2025

ŚNIADANIE: Płatki jęczmienne - 30g, Mleko krowie 2% -300 ml, Chleb żytni – 40g, Chleb baltonowski - 60g, Parówka drobiowa - 120g, Masło - 10g, Jabłko - 150g, Ketchup - 10g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

OBIAD: Zupa kalafiorowa z ziemniakami: Kalafior 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

Duszony gulasz wieprzowy: Łopátka 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, Jajko ugotowane na twardo - 50g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

Pasta z zielonego groszku: Groszek zielony mrożony - 100g, Koper świeży – 0,4g, Kwasek cytrynowy – 0,1g, czosnek granulowany – 0,1g, Olej rzepakowy - 5g

KOLACJA II: Jogurt naturalny - 150g

16.01.2025

ŚNIADANIE: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Wędlina - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g, kiwi- 80g, Kefir – 200g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, Cukier - 5g

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

Udziec z indyka pieczony w sosie własnym: Udziec z indyka bez skóry - 170g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna - 15g, Koper - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, Fasolka szparagowa gotowana w wodzie - 150g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier – 5g

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

KOLACJA II: Wafle ryżowe - 50g

17.01.2025

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 - 12,5g, 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

18.01.2025

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
Schab pieczony: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 15g, Marchew mrożona - 10g, Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5 g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Kapusta pekińska z marchewką:** Kapusta pekińska - 110g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, Kukurydza w puszcze - 10g, Por - 3g, Jogurt naturalny - 2,5g, Pieprz czarny - 1g, Majonez - 1g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

19.01.2025

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: Rosół z makaronem: Makaron pszenny - 15g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Natka pietruszki - 1g
Duszona potrawka z kurczaka po chińsku: Kurczak tuszka - 160g, Mieszananka chińska HORTEX - 60g, Mąka pszenna - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, papryka słodka - po 0,5 g
Ryż biały gotowany - 150g
Salata z czubrycą: Sałata lodowa - 125g, Olej rzepakowy - 5g, sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie, czubryca mielona - po 1g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Wędlina – 60g, Ogórek kiszony – 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g
Pasta z ciecioriki: Ciecierzycy w puszcze - 100g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 10g

KOLACJA II: Pomarańcz – 80g

20.01.2025

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 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 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

21.01.2025

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 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

JADŁOSPIS 15 – 21.01.2025/ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

P	15.01.2025	16.01.2025	17.01.2025	18.01.2025	19.01.2025	20.01.2025	21.01.2025
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (1), chleb żytni razowy (3), masło (1), parówki (8), ketchup, sałata, jabłko, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata wędlina (1,3,7,8,10), kiwi, kefir (1), 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), Ser żółty (1)	Koktajl owocowy (1)	Sok pomidorowy	Serek homogenizowany (1)	Chleb żytni razowy (3), kiełbasa tatrzańska (3,8)	Wafle ryżowe	Serek homogenizowany (1)
Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, (1,3,7,10) gulasz wieprzowy (3), kasza pęczak (3), surówka z ogórka kiszzonego, kompot	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (3,7,10), ziemniaki gotowane, udziec z indyka pieczony (3,7), fasolka szparagowa gotowana, 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), ziemniaki gotowane w wodzie, schab pieczony (3), kapusta pekińska z marchewką (1,2), kompot	Rosół z makaronem (3,7,10), duszona potrawka z kurczaka po chińsku (3,7), gotowany ryż brązowy, sałata z czubrycą, kompot	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,7), naleśniki z serem i musem truskawkowym (1,2,3), kompot	Zupa brokułowa z ziemniakami (1,3,7), kasza gryczana gotowana, pulpety w sosie koperkowym (2,3,7), marchewka gotowana zasmażana (1), kompot
Kolacja I	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, jajko ugotowane na twardo (2), pasta z zielonego groszku, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, ser żółty (1), pomidor, 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 ciecior, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, ogórek zielony, pasta z soczewicy, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, jabłko, twaróg z rzodkiewką (1), herbata
K II	Sok pomidorowy	Jogurt naturalny (1)	Kefir naturalny (1)	Wafle ryżowe	Jogurt naturalny (1)	Serek wiejski (1)	Kefir naturalny (1)
Wartość odżywcza i energetyczna dnia	Energia - 2294 kcal, B - 108g, T - 72,5g, W - 327g, C - 61g, Błonnik - 46,8g, WNKT - 8,45g	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 - 2482 kcal, B - 139g, T - 92,1g, W - 286g, C - 39,5g, Błonnik - 35,5g, WNKT - 7,98g	Energia - 2021 kcal, B - 102g, T - 56,9g, W - 283g, C - 51,3g, Błonnik - 29,0g, WNKT - 8,21g

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

SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

15.01.2025

ŚNIADANIE: Płatki jęczmienne - 30g, Mleko krowie 2% -300 ml, Chleb żytni razowy – 100g, Parówka drobiowa - 120g, Masło - 10g, Jabłko - 150g, Ketchup - 10g, Herbata czarna - 2g

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

OBIAD: Zupa kalafiorowa z ziemniakami: Kalafior 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

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

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

Pasta z zielonego groszku: Groszek zielony mrożony - 100g, Koper świeży – 0,4g, Kwasek cytrynowy – 0,1g, czosnek granulowany – 0,1g, Olej rzepakowy - 5g

KOLACJA II: Sok pomidorowy – 330 ml

16.01.2025

ŚNIADANIE: Chleb żytni razowy - 40g, Wędlina - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g, Kefir – 200g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, kiwi - 80g

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

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

Udziec z indyka pieczony w sosie własnym: Udziec z indyka bez skóry - 170g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna - 15g, Koper - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, Fasolka szparagowa gotowana w wodzie - 150g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

KOLACJA: Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, ser żółty podpuszczkowy - 60g, pomidor– 100g, Herbata czarna - 2g

KOLACJA II: Jogurt naturalny - 150g

17.01.2025

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

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

18.01.2025

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

Schab pieczony: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 15g, Marchew mrożona - 10g, Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5 g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Kapusta pekińska z marchewką:** Kapusta pekińska - 110g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, Kukurydza w puszcze - 10g, Por - 3g, Jogurt naturalny - 2,5g, Pieprz czarny - 1g, Majonez - 1g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

KOLACJA: Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, 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

19.01.2025

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

JADŁOSPIS 04.12 – 10.12.2024/ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Duszona potrawka z kurczaka po chińsku: Kurczak tuszka - 160g, Mieszanka chińska HORTEX - 60g, Mąka pszenna - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, papryka słodka - po 0,5 g
Ryż brązowy 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 ciecioriki: Ciecierzycy w puszcze - 100g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 10g

KOLACJA II: Jogurt naturalny - 150g

20.01.2025

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: 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 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

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

21.01.2025

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: Serek homogenizowany - 200 g

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

L	15.01.2025	16.01.2025	17.01.2025	18.01.2025	19.01.2025	20.01.2025	21.01.2025
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (1,3), chleb pszenny (3), masło (1), pasta z tuńczyka i natki (1,6), sałata, banan, herbata	Chleb pszenny (3), masło, polędwica (8), sałata, pasta z marchewki (11), kefir (1), kawa zbożowa z mlekiem (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 kalafiorowa z ziemniakami, (1,3,7,10) duszony gulasz wieprzowy (3), ziemniaki gotowane, dynia gotowana, kompot	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (3,7,10), ziemniaki gotowane, udziec z indyka pieczony (3,7), fasolka szparagowa gotowana, kompot	Kasza manna na wywarze jarzynowym (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, ryba pieczona w sosie pomidorowym (6, 7,10), szpinak gotowany, kompot	Zupa ryżanka (7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, schab pieczony (3), kalafior gotowany w wodzie, kompot	Rosół z makaronem (3,7,10), gotowana potrawka z kurczaka po chińsku (3,7), gotowany ryż biały, sałata z czubrycą, kompot	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,7), naleśniki z twarogiem i musem truskawkowym (1,2,3), kompot	Zupa brokułowa z ziemniakami (1,3,7), ziemniaki gotowane, pulpety w sosie koperkowym (2,3,7), marchewka gotowana, kompot
Kolacja I	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, jajko ugotowane na twardo (2), pasta z zielonego groszku, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pomidor, twarożek z czubrycą (1), 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, pasta z soczewicy, jabłko pieczone, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, banan, serek bieluch (1), miód (9), herbata
K II	Jogurt naturalny (1)	Wafle ryżowe	Kefir naturalny (1)	Jabłko pieczone	Sok pomidorowy	Serek wiejski (1)	Wafle ryżowe
Wartość odżywcza i energetyczna dnia	Energia - 1976 kcal, B - 92,6g, T - 51,1g, W - 296g, C - 52,4g, Błonnik - 32,1g, WNKT - 6,23g	Energia - 2093 kcal, B - 108g, T - 55,4g, W - 296g, C - 43,1g, Błonnik - 27,2g, WNKT - 5,8g	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 - 2297 kcal, B - 111g, T - 54,0g, W - 350g, C - 73,0g, Błonnik - 28,9g, WNKT - 5,84g	Energia - 2044 kcal, B - 95,5g, T - 55,3g, W - 291g, C - 60,9g, Błonnik - 21,5g, WNKT - 8,3g

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

15.01.2025

ŚNIADANIE: Płatki jęczmienne - 30g, Mleko krowie 2% -260 ml, Chleb baltonowski - 100g Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Banan- 120g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g , **Pasta z tuńczyka i natki pietruszki:** Tuńczyk w sosie własnym z puszki - 50g, Serek śmietankowy Almette - 10g, Serek homogenizowany naturalny - 10g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Natka pietruszki - 2g

OBIAD: Zupa kalafiorowa z ziemniakami: Marchew - 25g, Pietruszka - 25g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2% tł.- 25 g, Mąka pszenna- 5 g, kalafior- 25 g, **Duszony gulasz wieprzowy:** 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, **Dynia gotowana- 150 g** Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

Pasta z zielonego groszku: Groszek zielony mrożony - 100g, Koper - 0,4g, Kwasek cytrynowy - 0,1g, Czosnek granulowany - 0,1g, Olej rzepakowy - 5g

KOLACJA II: Jogurt naturalny – 150g

16.01.2025

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Polędwica - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Kefir naturalny 2% - 200g, Kawa zbożowa - 5g, Mleko krowie 2% -300 ml, Cukier - 5g

Pasta z marchewki: marchew gotowana- 80 g, Olej rzepakowy 5 g, sezam mielony 2 g, Zioła prowansalskie, sól, pieprz 1 g,

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

Udziec z indyka pieczony w sosie własnym: Udziec z indyka bez skóry - 170g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna - 15g, Koper - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, Fasolka szparagowa gotowana w wodzie - 150g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

Twarożek z czubrycą: Twaróg półtłusty- 100 g, Jogurt naturalny- 7 g, czubryca-1g

KOLACJA II: Wafle ryżowe - 50g

17.01.2025

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

18.01.2025

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

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

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

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

KOLACJA II: Jabłko pieczone- 150 g

19.01.2025

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

Duszona potrawka z kurczaka po chińsku: Kurczak tuszka - 160g, Mieszanaka chińska HORTEX - 60g, Mąka pszenna - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, papryka słodka - po 0,5 g
Ryż biały gotowany - 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 baltonowski - 100g, Masło - 10g, Polędwica sopocka - 60g, Sałata masłowa - 5g, Pomidor- 100g, Jogurt naturalny- 150 g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

KOLACJA II: Sok pomidorowy- 330 ml

20.01.2025

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 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, 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: Wafle ryżowe- 50 g

21.01.2025

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 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

JADŁOSPIS 15.01 – 21.01.2025/ DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

L	15.01.2025	16.01.2025	17.01.2025	18.01.2025	19.01.2025	20.01.2025	21.01.2025
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku (1,3), chleb pszenny (3), masło (1), pasta z tuńczyka i natki (1,6), sałata, banan, herbata	Chleb pszenny (3), masło, polędwica (8), sałata, pasta z marchewki (11), kefir (1), kawa zbożowa z mlekiem (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 kalafiorowa z ziemniakami, (1,3,7,10) duszony gulasz wieprzowy (3), ziemniaki gotowane, dynia gotowana, kompot	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (3,7,10), ziemniaki gotowane, udziec z indyka pieczony (3,7), fasolka szparagowa gotowana, kompot	Kasza manna na wywarze jarzynowym (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, ryba pieczona w sosie pomidorowym (6, 7,10), szpinak gotowany, kompot	Zupa ryżanka (7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, schab pieczony (3), kalafior gotowany w wodzie, kompot	Rosół z makaronem (3,7,10), gotowana potrawka z kurczaka po chińsku (3,7), gotowany ryż biały, sałata z czubrycą, kompot	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,7), naleśniki z twarogiem i musem truskawkowym (1,2,3), kompot	Zupa brokułowa z ziemniakami (1,3,7), ziemniaki gotowane, pulpety w sosie koperkowym (2,3,7), marchewka gotowana, kompot
Kolacja I	Chleb pszenny (3), tofu naturalne (8), polędwica (1,3,8), pomidor, herbata	Chleb pszenny (3), sałata, pomidor, twaróg z czubrycą (1), 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, polędwica (3,8), jabłko pieczone, herbata	Chleb pszenny (3), sałata, banan, serek bieluch (1), miód (9), herbata
K II	Jogurt naturalny (1)	Wafle ryżowy	Kefir naturalny (1)	Jabłko pieczone	Sok pomidorowy	Serek wiejski (1)	Wafle ryżowe
Wartość odżywcza i energetyczna dnia	Energia - 1734 kcal, B – 91,4g, T – 28,3g, W - 286g, C – 54,9g, Błonnik – 28,3g, NKT – 7,6, Na – 2g	Energia - 1905 kcal, B - 110g, T – 33,9g, W - 293g, C – 41,5g, Błonnik – 25,8g, NKT – 8,8g, Na – 2,5g	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 - 2220 kcal, B – 145g, T – 31,7g, W - 346g, C – 73,0g, Błonnik – 28,7g, NKT – 7,8g, Na – 2,2g	Energia - 1799 kcal, B – 96,1g, T – 37,8g, W - 266g, C – 66,0g, Błonnik – 17,2g, NKT – 12,1g, Na – 2,6g

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 WĄTROBOWA

15.01.2025

ŚNIADANIE: Płatki jęczmienne - 30g, Mleko krowie 2% -260 ml, Chleb baltonowski - 100g Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Banan- 120g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g , **Pasta z tuńczyka i natki pietruszki:** Tuńczyk w sosie własnym z puszki - 50g, Serek śmietankowy Almette - 10g, Serek homogenizowany naturalny - 10g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Natka pietruszki - 2g

OBIAD: Zupa kalafiorowa z ziemniakami: Marchew - 25g, Pietruszka - 25g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2% tł.- 25 g, Mąka pszenna- 5 g, kalafior- 25 g, **Duszony gulasz wieprzowy:** 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, Tofu naturalne- 30 g, Polędwica- 30 g, Pomidor 100g, Herbata czarna - 2g , Cukier - 5g

KOLACJA II: Jogurt naturalny – 150g

16.01.2025

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Polędwica - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Kefir naturalny 2% - 200g, Kawa zbożowa - 5g, Mleko krowie 2% -300 ml, Cukier - 5g
Pasta z marchewki: marchew gotowana- 80 g, Olej rzepakowy 5 g, sezam mielony 2 g, Zioła prowansalskie, sól, pieprz 1 g,

OBIAD: Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej: Kasza jęczmienna - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 1g
Udziec z indyka pieczony w sosie własnym: Udziec z indyka bez skóry - 170g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna - 15g, Koper - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, Fasolka szparagowa gotowana w wodzie - 150g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

Twarożek z czubrycą: Twaróg półtłusty- 100 g, Jogurt naturalny- 7 g, czubryca-1g

KOLACJA II: Wafle ryżowe - 50g

17.01.2025

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

18.01.2025

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

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, 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

19.01.2025

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

OBIAD: Rosół z makaronem: Makaron pszenny - 15g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Natka pietruszki - 1g
Duszona potrawka z kurczaka po chińsku: Kurczak tuszka - 160g, Mieszanka chińska HORTEX - 60g, Mąka pszenna - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, papryka słodka - po 0,5 g
Ryż biały gotowany - 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 baltonowski - 100g, Polędwica sopocka - 60g, Pomidor- 100g, Dżem- 25 g, Jogurt naturalny-150 g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g,

KOLACJA II: Sok pomidorowy- 330 ml

20.01.2025

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 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

21.01.2025

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 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, 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