

P	19.03.2025	20.03.2025	21.03.2025	22.03.2025	23.03.2025	24.03.2025	25.03.2025
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, papryka, kefir (1), kawa zbożowa na mleku (1,3)	Płatki ryżowe (1), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), pasta z jajek (1,2), ser mozzarella (1), rukola, pomidor, herbata	Zacierki na mleku (1), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), serek wiejski (1), papryka, polędwica (1,3,7,8,10), sałata, herbata	Chleb żytni (3), kajzerka (3), masło (1), ser żółty (1), kielbasa tatrzańska (1,3,7,8,10), 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), kielbasa szynkowa (8,10), sałata, pomidor, kawa zbożowa na mleku (1,3)
Obiad	Zupa kalafiorowa (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), ryż brązowy gotowany, kotlet rybny (2,3,6), surówka z pora, marchewki i jabłka (1,2), kompot	Rosół z makaronem (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, schab pieczony (3), kapusta pekińska z marchewką (1,2), kompot	Zupa ryżanka (7,10), duszona potrawka z kurczaka po chińsku (3,7), kasza bulgur (3), sałata z czubrycą, kompot	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,7), naleśniki z serem i musem truskawkowym (1,2,3), kompot	Zupa brokułowa (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), pasztet mięsny, rzodkiewka, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, serek homogenizowany (1), dżem, 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, rzodkiewka, pasta z ciecior, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, ogórek kiszony, pasta z fasoli, wędlina (1,3,7,8,10), herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, jabłko, twarożek z rzodkiewką (1), herbata
K II	Jogurt naturalny (1)	Wafle ryżowe	Sok wielowarzywny	Gruszka	Pomarańcz	Serek wiejski (1)	Kefir(1)
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

19.03.2025

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

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

20.03.2025

ŚNIADANIE: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Wędlina - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g, Papryka – 40g, 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, pasztet mięsny – 70g, Sałata masłowa - 5g, ser żółty podpuszczkowy - 60g, rzodkiewka – 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

KOLACJA II: Wafle ryżowe - 50g

21.03.2025

ŚNIADANIE: Płatki ryżowe - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Ser mozzarella – 30g, Masło - 10g, Rukola - 5g, Pomidor - 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, Ryż brązowy gotowany – 150g

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 bałtonowski - 60g, Masło - 10g, Serek homogenizowany - 150g, dżem – 25g Sałata masłowa - 5g, Banan – 150g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

KOLACJA II: Sok wielowarzywny – 330ml

22.03.2025

ŚNIADANIE: Zacierki - 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb żytni - 40g, Chleb bałtonowski - 60g, Masło - 10g, Polędwica -40g, 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

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

Schab pieczony: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 15g, Marchew mrożona - 10g, Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5 g, Ziemniaki gotowane 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 bałtonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Wędlina – 60g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

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

KOLACJA II: Gruszka- 150g

23.03.2025

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

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

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 Kasza bulgur 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 bałtonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Wędlina – 60g, rzodkiewka – 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

24.03.2025

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 laurowy- po 0,5 g

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

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

Pasta z fasoli – fasola biała 100g, cebula- 30g, jabłko -15g, olej roślinny – 5 g, majeranek, sól, pieprz – po 1g

KOLACJA II: Serek wiejski – 200g

25.03.2025

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: Kefir naturalny 2% - 200g

JADŁOSPIS 19.03–25.03.2025/ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

P	19.03.2025	20.03.2025	21.03.2025	22.03.2025	23.03.2025	24.03.2025	25.03.2025
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 wędlna (1,3,7,8,10), kiwi, papryka, kefir (1), kawa zbożowa na mleku (1,3)	Płatki ryżowe na mleku (1), chleb żytni razowy (3), masło (1), ser mozzarella, pasta z jajek (1,2), rukola, pomidor, herbata	Zacierki na mleku (1), chleb żytni razowy (3), masło (1), serek wiejski (1), polędwica (1,3,7,8,10), papryka, sałata, herbata	Chleb żytni razowy (3), bułka grahamka (3), masło (1), ser żółty (1), sałatka z pomidora, szynka drobiowa (3,8), 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)	Chleb żytni razowy (3), Kiełbasa krakowska (3,8)	Kefir naturalny (1)	Chleb żytni razowy (3), kiełbasa tatrzańska (3,8)	Wafle ryżowe	Serek homogenizowany (1)
Obiad	Zupa kalafiorowa (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), ryż brązowy gotowany, kotlet rybny (2,3,6), surówka z pora, marchewki i jabłka (1,2), kompot	Rosół z makaronem (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, schab pieczony (3), kapusta pekińska z marchewką (1,2), kompot	Zupa ryżanka (7,10), duszona potrawka z kurczaka po chińsku (3,7), kasza bulgur (3), sałata z czubrycą, kompot	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,7), naleśniki z serem i musem truskawkowym (1,2,3), kompot	Zupa brokułowa (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), rzodkiewka, pasztet mięsny (1,3,7,8,10), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, serek homogenizowany(1), wędlna (1,3,7,8,10), ogórek zielony, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), wędlna (3,8), sałata, sałatka z burakiem i fetą (1), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), wędlna (3,8), sałata, rzodkiewka, pasta z ciecioriki, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, ogórek kiszony, pasta z fasoli, wędlna (1,3,7,8,10), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, jabłko, twarożek z rzodkiewką (1), herbata
K II	Sok pomidorowy	Jogurt naturalny (1)	Sok wielowarzywny	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

19.03.2025

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: 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

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

20.03.2025

ŚNIADANIE: Chleb żytni razowy - 40g, Wędlina - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g, Papryka – 40g, 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, pasztet mięsny– 70g, rzodkiewka– 100g, Herbata czarna - 2g

KOLACJA II: Jogurt naturalny - 150g

21.03.2025

ŚNIADANIE: Płatki ryżowe- 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Ser mozzarella– 30g, Rukola - 5g, Pomidor - 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: Chleb razowy- 50 g, kielbasa krakowska - 30 g

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

Kotlet rybny: Morszczuk świeży - 140g, Bułka tarta- 10g, Jajko - 6g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ryż brązowy gotowany- 150g

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 zielony – 100g, Wędlina – 40g, serek homogenizowany naturalny – 150g, Herbata czarna - 2g

KOLACJA II: Sok wielowarzywny – 330ml

22.03.2025

ŚNIADANIE: Zacierki - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Polędwica – 40g, Sałata masłowa - 5g, Serek wiejski – 150g, Papryka - 100g, Herbata czarna - 2g

II ŚNIADANIE: Kefir naturalny - 200 g

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

Schab pieczony: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 15g, Marchew mrożona - 10g, Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5 g, Ziemniaki gotowane 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

23.03.2025

ŚNIADANIE: Chleb żytni razowy – 40g, Grahamka- 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ser żółty podpuszczkowy – 60g, Szynka drobiowa – 40g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml

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

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

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

JADŁOSPIS 04.12 – 10.12.2024/ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Duszona potrawka z kurczaka po chińsku: Kurczak tuszka - 160g, Mieszanka chińska HORTEX - 60g, Mąka pszenna - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, papryka słodka - po 0,5 g
Kasza bulgur 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, Szynka wiejska – 60g, Rzodkiewka – 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

24.03.2025

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 lauowy- po 0,5 g
Naleśniki z twarogiem i musem truskawkowym: Mąka pszenna- 60 g, Jajko- 30 g, Mleko 2% tł.- 100 g, Olej rzepakowy- 20 g, ser twarogowy półtłusty- 80 g, jogurt naturalny 95 g, cukier wanilinowy- 2 g, truskawki mrożone - 30 g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

KOLACJA: Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek kiszony – 100g, Wędlina – 40g, Herbata czarna - 2g
Pasta z fasoli – fasola biała 100g, cebula- 30g, jabłko -15g, olej roślinny – 5 g, majeranek, sól, pieprz – po 1g

KOLACJA II: Serek wiejski - 200g

25.03.2025

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	19.03.2025	20.03.2025	21.03.2025	22.03.2025	23.03.2025	24.03.2025	25.03.2025
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), papryka, 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), polędwica (1,3,7,8,10), pomidor, herbata	Chleb pszenny (3), kajzerka (3), masło (1), sałata, pasztet sojowy (8), banan, jajko ugotowane na twardo (2), 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 (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), ryż biały gotowany, ryba pieczona w sosie cytrynowym (6,9), szpinak gotowany, kompot	Rosół z makaronem (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, schab pieczony (3), kalafior gotowany w wodzie, kompot	Zupa ryżanka (7,10) (3,7,10), gotowana potrawka z kurczaka po chińsku (3,7), ziemniaki gotowane, sałata z czubrycą, kompot	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,7), naleśniki z twarogiem i musem truskawkowym (1,2,3), kompot	Zupa brokułowa i (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, twaróg z czubrycą (1), dżem, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, serek homogenizowany (1), wędlina (1,3,7,8,10), 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, wędlina (1,3,7,8,10), serek homogenizowany, jabłko pieczone, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, banan, serek bieluch (1), miód (9), herbata
K II	Jogurt naturalny (1)	Wafle ryżowe	Sok wielowarzywny	Gruszka pieczona	Serek wiejski (1)	Wafle ryżowe	Sok pomidorowy
Wartość odżywcza i energetyczna	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. 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 LEKKOSTRAWNA

19.03.2025

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

20.03.2025

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Polędwica - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Papryka – 40g, 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, Dżem – 25g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

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

KOLACJA II: Wafle ryżowe – 50

21.03.2025

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 cytrynowym: Morszczuk świeży - 140g, sok z cytryny – 30ml, miód- 3g, oliwa z oliwek- 15 ml, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ryż biały gotowany - 150g, **Szpinak gotowany-** 150 g **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Wędlina – 40g, Pomidor - 100g, serek homogenizowany – 150g Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

KOLACJA II: Sok wielowarzywny- 330 ml

22.03.2025

ŚNIADANIE Zacierki - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Polędwica – 40g, Serek wiejski- 150 g, Sałata masłowa - 5g, Pomidor- 100 g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

OBIAD: Rosół z makaronem: Makaron pszenny - 15g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Natka pietruszki - 1g
Schab pieczony: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 15g, Marchew mrożona - 10g, Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5 g, Ziemniaki gotowane 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, bazyliia suszona - po 0,5 g, Olej rzepakowy - 3g

KOLACJA II: Gruszka pieczona- 150 g

23.03.2025

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 40g, kajzerka – 60g, Paszтет sojowy- 113 g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajko gotowane na twardo – 50g, Banan- 120 g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% -300 ml, 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
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
Ziemniaki gotowane - 200g,
Sałata z czubrycą: Sałata lodowa - 125g, Olej rzepakowy - 5g, sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie, czubryca mielona - po 1g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

KOLACJA II: Serek wiejski- 200 g

24.03.2025

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, Wędlina – 40g, serek homogenizowany – 150g, Jabłko pieczone- 100 g, Cukier- 5 g

KOLACJA II: Wafle ryżowe – 50g

25.03.2025

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 – 150g, Miód-25 g, Cukier- 5 g, Herbata czarna - 2g, cukier 5 g

KOLACJA II: Sok pomidorowy- 330 ml

JADŁOSPIS 19.03 – 25.03.2025/ DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

L	19.03.2025	20.03.2025	21.03.2025	22.03.2025	23.03.2025	24.03.2025	25.03.2025
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), papryka, 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), polędwica (1,3,7,8,10), pomidor, herbata	Chleb pszenny (3), kajzerka (3), masło (1), sałata, serek bieluch, banan, tofu, 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 (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), ryż biały gotowany, ryba pieczona w sosie cytrynowym (6, 9), szpinak gotowany, kompot	Rosół z makaronem (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, schab pieczony (3), kalafior gotowany w wodzie, kompot	Zupa ryżanka (7,10), gotowana potrawka z kurczaka po chińsku (3,7), ziemniaki gotowane, sałata z czubrycą, kompot	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,7), naleśniki z twarogiem i musem truskawkowym (1,2,3), kompot	Zupa brokułowa (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, twarożek z czubrycą (1), dżem, herbata	Chleb pszenny (3), sałata, serek homogenizowany (1), pomidor, wędlina (1,3,7,8,10), 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), serek homogenizowany, jabłko pieczone, herbata	Chleb pszenny (3), sałata, banan, serek bieluch (1), miód (9), herbata
K II	Jogurt naturalny (1)	Wafle ryżowe	Sok wielowarzywny	Gruszka pieczona	Serek wiejski (1)	Wafle ryżowe	Sok pomidorowy
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

19.03.2025

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:** 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, 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, Dżem – 25g, Herbata czarna - 2g , Cukier - 5g

KOLACJA II: Jogurt naturalny – 150g

20.03.2025

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 100g, Polędwica - 60g, Masło - 10g, Papryka – 40g, 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

21.03.2025

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 cytrynowym: Morszczuk świeży - 140g, sok z cytryny – 30ml, miód- 3g, oliwa z oliwek- 15 ml, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ryż biały gotowany - 200g, **Szpinak gotowany-** 150 g **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Wędlina – 40g, serek homogenizowany – 150 g, Pomidor - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

KOLACJA II: Sok wielowarzywny – 330ml

22.03.2025

ŚNIADANIE Zacierki - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Polędwica – 40g, Serek wiejski- 150 g, Sałata masłowa - 5g, Pomidor- 100 g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

OBIAD:Rosół z makaronem: Makaron pszenny - 15g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Natka pietruszki - 1g
Schab pieczony: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 15g, Marchew mrożona - 10g, Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5 g, Ziemniaki gotowane 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: Gruszka pieczona- 150 g

23.03.2025

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski - 40g, Kajzerka -60g, Tofu naturalne- 60 g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, serek bieluch- 150g, Banan- 120 g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% -300 ml, 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
Duszona potrawka z kurczaka po chińsku: Kurczak tuszka - 160g, Mieszanek chińska HORTEX - 60g, Mąka pszenna - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, papryka słodka - po 0,5 g
Ziemniaki gotowane – 200g,
Salata z czubrycą: Sałata lodowa - 125g, Olej rzepakowy - 5g, sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie, czubryca mielona - po 1g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

10LACJA II: Serek wiejski – 200g

24.03.2025

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 laurowy- po 0,5 g
Naleśniki z twarogiem i musem truskawkowym: Mąka pszenna- 60 g, Jajko- 30 g, Mleko 2% tł.- 100 g, Olej rzepakowy- 20 g, ser twarogowy półtłusty- 80 g, jogurt naturalny 95 g, cukier wanilinowy- 2 g, truskawki mrożone 30 g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

KOLACJA II: Wafle ryżowe - 50 g

25.03.2025

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: Sok pomidorowy- 330 ml