

| P                                      | 16.04.2025<br>DZIEŃ 8                                                                                                                    | 17.04.2025<br>DZIEŃ 9                                                                                                                        | 18.04.2025<br>DZIEŃ 10                                                                                                                           | 19.04.2025<br>DZIEŃ 11                                                                                                                                            | 20.04.2025<br>DZIEŃ 12                                                                                                            | 21.04.2025<br>DZIEŃ 13                                                                                                                          | 22.04.2025<br>DZIEŃ 14                                                                                                                            |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                       | Zacierki na mleku (1),<br>chleb żytni i pszenny (3),<br>masło (1),<br>parówki (1,3), keczup,<br>papryka, sałata,<br>herbata              | Chleb żytni i pszenny (3),<br>masło (1), sałata wędlna (1,3,7,8,10),<br>gruszka, pomidor,<br>kawa zbożowa na mleku (1,3)                     | Kasza jęczmienna na mleku (1,3),<br>chleb żytni i pszenny (3),<br>masło (1), twarożek z rzodkiewką (1),<br>sałata, banan,<br>herbata             | Owsianka z jabłkiem i migdałami (1,3),<br>chleb żytni 50g (3),<br>masło (1), ser żółty 30g, sałata, herbata                                                       | Chleb żytni i pszenny (3),<br>masło (1), sałata, jajko gotowane na twardo (2),<br>sałatka jarzynowa (7),<br>herbata               | Płatki ryżowe na mleku (1),<br>chleb żytni i pszenny (3),<br>masło (1), pasta jajeczna szczypiorkiem (2),<br>połędwica, sałata, ogórek, herbata | Chleb żytni i pszenny (1),<br>masło (1), sałata jajko gotowane na twardo (2),<br>serek bieluch (1),<br>rzodkiewka, kawa zbożowa na mleku (1,3)    |
| <b>Obiad</b>                           | Barszcz czerwony z ziemniakami, gotowana kasza jaglana, schab w sosie wielowarzywnym (3,7),<br>surówka z czerwonej kapusty (1,2), kompot | Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,3,7,10),<br>udziec z kurczaka pieczony w sosie własnym, gotowany ryż brązowy, mizeria z jogurtem (1), kompot | Zupa dyniowa z zacierkami (1,7,10),<br>ziemniaki gotowane w wodzie, ryba na parze z cytryną i koprem (6),<br>surówka z kiszzonej kapusty, kompot | Zupa koperkowa (1,3,7,10),<br>kasza jęczmienna gotowana (3),<br>duszony fileć drobiowy w sosie kremowym (1,3),<br>marchewka z groszkiem gotowana w wodzie, kompot | Zupa chrzanowa (1,7,10),<br>kasza gryczana gotowana bitka wieprzowa w sosie pieczarkowym (3),<br>surówka z białej kapusty, kompot | Zupa barszcz biały (1,3,7,10),<br>schab pieczony ze śliwką, ziemniaki gotowane, surówka z buraków, kompot                                       | Zupa porowa (1,3,7,10),<br>ziemniaki gotowane w wodzie, połędwiczka wieprzowa w sosie rozmarynowym (1,7),<br>surówka z marchewki i jabłka, kompot |
| <b>Kolacja I</b>                       | Chleb żytni i pszenny (3),<br>masło (1), sałata, ogórek, pasta rybna (6),<br>ser żółty (1), herbata                                      | Chleb żytni i pszenny (3),<br>masło (1), sałata, jajko gotowane na twardo (2),<br>sałatka z makaronem i brokułem (3),<br>herbata             | Chleb żytni i pszenny (3),<br>masło (1), sałata, pasztet warzywny (2),<br>serek homogenizowany naturalny (1),<br>papryka, herbata                | Chleb żytni i pszenny (3),<br>masło (1), kiełbasa szynkowa (1,3,7,8,10),<br>sałata, sałatka grecka (1),<br>herbata                                                | Chleb żytni i pszenny (3),<br>wędlna (3,8),<br>ćwikła, serek wiejski (1),<br>herbata                                              | Chleb żytni i pszenny (3),<br>masło (1), sałata, papryka, pasztet mięsny (2,3,7,10),<br>chrzan (10),<br>herbata                                 | Chleb żytni i pszenny (3),<br>masło (1), sałata, ogórek konserwowy, pasta z ciociorki, wędlna (1,3,7,8,10),<br>herbata                            |
| <b>K II</b>                            | Sok wielowarzywny                                                                                                                        | Jogurt naturalny (1)                                                                                                                         | Wafle ryżowe                                                                                                                                     | Pomarańcz                                                                                                                                                         | Ciasto drożdżowe (3)                                                                                                              | Ciasto czekoladowe (1,2,3,4)                                                                                                                    | Kiwi                                                                                                                                              |
| <b>Wartość odżywcza i energetyczna</b> | <b>Energia - 1895 kcal, B - 88,2g, T - 59g, W - 261g, C - 45,6g, Błonnik - 22,9g, NKT - 21,5 g, sól- 3,1 g</b>                           | <b>Energia - 2050 kcal, B - 91,4g, T - 65,9g, W - 278g, C - 56,4g, Błonnik - 28,7g, NKT - 24,7 g, sól- 2,3 g</b>                             | <b>Energia - 2340 kcal, B - 110g, T - 52,9g, W - 365g, C - 55,4g, Błonnik - 41,7g, NKT - 18,5 g, sól- 2,5 g</b>                                  | <b>Energia - 2105 kcal, B - 88,4g, T - 80,2g, W - 266g, C - 53g, Błonnik - 33,4g, NKT - 30,6 g, sól- 1,9 g</b>                                                    | <b>Energia - 2210 kcal, B - 106g, T - 87,9g, W - 255g, C - 57,3g, Błonnik - 29,2g, NKT - 35,1 g, sól- 3,3 g</b>                   | <b>Energia - 2292 kcal, B - 118g, T - 69,2g, W - 298g, C - 41,3g, Błonnik - 26,1g, NKT - 21,1 g, sól- 2,5 g</b>                                 | <b>Energia - 2020 kcal, B - 89,9g, T - 58,2g, W - 290g, C - 69,5g, Błonnik - 33,7g, NKT - 19,4 g, sól- 4,3 g</b>                                  |

Spis alergenów: 1. MLEKO – i produkty pochodne; 2. JAJA - i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie); 6. 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

### 16.04.2025

**ŚNIADANIE:** Zacierki - 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb żytni - 40g, Chleb bałtonowski - 60g, Parówki - 120g, Masło - 10g, Ketchup - 10g, Sałata masłowa – 5g, Papryka - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

**OBIAD: *Barszcz czerwony z ziemniakami:*** Burak czerwony - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 62,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

***Schab duszony w sosie wielowarzywnym:*** Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew mrożona - 30g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 25g, Pietruszka – 20g, Cebula – 15g Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 1g, Kasza jagłana gotowana - 150g

***Surówka z kapusty czerwonej:*** Kapusta czerwona - 100g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, Por - 3g, Kukurydza z puszki - 10g, Jogurt naturalny - 2,5g, Majonez - 1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

**KOLACJA:** Chleb żytni - 40g, Chleb bałtonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek kiszony - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g ser żółty – 30g

***Pasta rybna:*** Morszczuk świeży - 75g, Passata pomidorowa - 7,5g, Ryż biały - 15g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 3,75g

**KOLACJA II:** Sok wielowarzywny – 330 ml

### 17.04.2025

**ŚNIADANIE:** Chleb żytni - 40g, Chleb bałtonowski - 60g, Szynka konserwowa - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g, Gruszka - 140g, Pomidor – 100g Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, Cukier - 5g

**OBIAD:*Zupa jarzynowa 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, Fasolka szparagowa mrożona- 25 g, kalafior – 25g, brokuł- 25g

***Udziec z kurczaka pieczony w sosie własnym:*** Udziec z kurczaka - 160g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna - 15g, Koper - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5-1g, Ryż brązowy gotowany - 150g, ***Mizeria z jogurtem:*** Ogórek świeży - 125g, Jogurt naturalny - 4,4g, Pieprz czarny, sól - po 1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

**KOLACJA:** Chleb żytni - 40g, Chleb bałtonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajko ugotowane na twardo - 50g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

***Salatka z makaronem i brokułem:*** Makaron pełnoziarnisty świderki - 35g, Brokuł mrożony - 50g, Kukurydza w puszcze - 20g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy - 3g

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

### 18.04.2025

**ŚNIADANIE:** Kasza jęczmienna - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni - 40g, Chleb bałtonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Banan - 120g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

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

**OBIAD: *Zupa dyniowa z zacierkami:*** Dynia mrożona – 12,5g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak - 25g, Zacierka – 20g, Koper - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka ziemniaczana - 5g

***Ryba na parze:*** Morszczuk świeży - 140g, Koper - 15g, Cytryna-10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, ***Surówka z kapusty kiszonej:*** Kapusta kiszona - 110g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Pieprz czarny - 1g, Cukier - 1,25g Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

**KOLACJA:** Chleb żytni - 40g, Chleb bałtonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g, Papryka- 100 g serek homogenizowany naturalny- 150g

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

**KOLACJA II:** Wafle ryżowe – 30g

### **19.04.2025**

**ŚNIADANIE:** Płatki owsiane - 30g, Mleko krowie 2% -350 ml, Jabłko – 40g, Płatki migdałowe – 5g, Rodzynki – 5g, Cynamon – 3g, Chleb żytni - 50g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ser żółty – 30g, 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

**Duszony filet drobiowy w sosie kremowym:** Pierś z kurczaka - 140g, Marchew - 20g, Por – 30g, Śmietana 18% - 40g, Mąka pszenna - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, kurkuma mielona - po 0,5-1g, Kasza jęczmienna gotowana - 150g, **Marchewka z groszkiem 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, Kielbasa szynkowa – 60g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

**Salatka grecka:** Sałata lodowa - 10g, Ogórek świeży - 30g, Pomidor - 30g, Papryka czerwona - 30g, Ser feta - 20g, Oliwki zielone lub czarne marynowane - 10g, Pieprz czarny, oregano suszone - po 1g, Olej rzepakowy - 10g

**KOLACJA II:** Pomarańcz – 350 g

### **20.04.2025**

**ŚNIADANIE:**, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, **Salatka jarzynowa:** Marchew - 12,5g, Marchew mrożona - 55g, Pietruszka korzeń - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Ziemniak - 6g, Groszek konserwowy - 7g, Kukurydza w puszcze - 7g Ogórek kiszony - 3g, Jabłko - 3g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy - 2g, jajko – 50g Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, Cukier - 5g

**OBIAD: Zupa chrzanowa:** kielbasa biała – 60 g, ziemniaki- 75 g, czosnek- 2 g, cebula- 15 g, chrzan- 10 g, majeranek suszony- 2 g, śmietana 18% tł.- 50 g, bulion drobiowy- 240 ml,

**Bitka wieprzowa duszona w sosie pieczarkowym:** 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, **Surówka z kapusty białej:** Kapusta biała - 125g, Marchew - 25g, Natka pietruszki - 2g, Olej rzepakowy - 5g, Pieprz czarny, sól - 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, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g, wędlina - 60 g, serek wiejski- 150g, ćwikła – 60g

**KOLACJA II:** Koktajl owocowy - 200g

### **21.04.2025**

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

**Pasta jajeczna:** jaja- 100g, Jogurt naturalny - 7g, Szczypiorek - 1g, Sól, pieprz czarny - po 1g

**OBIAD: Barszcz biały-** Marchew - 25g, Kielbasa biała - 60g, Cebula - 15g, Chrzan – 10g, Ziemniak – 37,5g, Jajko – 30g, Śmietana 18% - 25g, Mąka pszenna – 5g, curry, imbir sól, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy, czosnek granulowany – po 1g **Schab pieczony ze śliwką:** 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, śliwka suszona- 7 g, Ziemniaki gotowane - 200g, buraki zasmażane- burak gotowany- 150 g, masło- 2 g,

**Surówka z buraków: Burak czerwony - 150g, Kwasek cytrynowy – 1g, Sól – 1g, 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, Paszтет mięsny – 130g, Papryka czerwona – 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

**KOLACJA II:** Wafle ryżowe - 50g

## **22.04.2025**

**ŚNIADANIE:**, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajko gotowane na twardo – 100g, Rzodkiewka - 100g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, Cukier - 5g serek bieluch – 250g

**OBIAD: Zupa porowa:** Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 113g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

**Polędwiczka wieprzowa w sosie rozmarynowym:** Polędwiczka wieprzowa - 140g, rozmaryn 5g, oliwa – 5 ml, bulion warzywny – 50 ml, czosnek -3g, śmietanka -50 ml , sól, pieprz czarny - po 1g  
Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g

**Surówka z marchewki i jabłka:** Marchew - 125g, Jabłek – 15g, Kwasek cytrynowy - 1g, Jogurt naturalny – 4,4g, Cukier- 1,25g, Sól - 1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

**KOLACJA:** Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek konserwowy – 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g kielbasa żywiecka – 40 g

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

**KOLACJA II:** Kiwi– 180 g

JADŁOSPIS 16.04-22.04.2025/ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW („cukrzycowa”)

|                                        | 16.04.2025<br>DZIEŃ 8                                                                                                                                       | 17.04.2025<br>DZIEŃ 9                                                                                                                                          | 18.04.2025<br>DZIEŃ 10                                                                                                                                         | 19.04.2025<br>DZIEŃ 11                                                                                                                                                              | 20.04.2025<br>DZIEŃ 12                                                                                                                         | 21.04.2025<br>DZIEŃ 13                                                                                                                                   | 22.04.2025<br>DZIEŃ 14                                                                                                                                              |
|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                       | Zacierki na mleku (1),<br>chleb żytni razowy (3),<br>masło (1), parówki<br>(1,3), papryka, sałata,<br>herbata                                               | Chleb żytni razowy (3),<br>masło (1), sałata<br>wędlna (1,3,7,8,10),<br>gruszka, pomidor,<br>kawa zbożowa na<br>mleku (1,3)                                    | Kasza jęczmienna na<br>mleku (1,3), chleb<br>żytni razowy (3),<br>masło (1), twarożek<br>z rzodkiewką (1),<br>sałata, ogórek,<br>herbata                       | Owsianka z jabłkiem<br>i migdałami (1,3),<br>chleb żytni 50g (3),<br>masło (1), ser żółty<br>30g, sałata, herbata                                                                   | Chleb żytni i<br>pszenny (3), masło<br>(1), sałata, jajko<br>gotowane na twardo<br>(2), sałatka<br>jarzynowa (7),<br>herbata                   | Płatki ryżowe na<br>mleku (1), chleb żytni<br>razowy (3), masło (1),<br>pasta jajeczna ze<br>szczypiorkiem (1),<br>połędwica, sałata,<br>ogórek, herbata | Chleb żytni razowy<br>(1), masło (1),<br>sałata jajko<br>gotowane na twardo<br>(2), serek bieluch<br>(1), rzodkiewka,<br>kawa zbożowa na<br>mleku (1,3)             |
| <b>Śniadanie</b>                       | Sok pomidorowy                                                                                                                                              | Koktajl owocowy (1)                                                                                                                                            | Chleb żytni razowy<br>(3), jajko (8)                                                                                                                           | Chleb razowy (3),<br>wędlna (1)                                                                                                                                                     | Koktajl owocowy (1)                                                                                                                            | Chleb żytni razowy<br>(3), krakowska (8)                                                                                                                 | Koktajl owocowy (1)                                                                                                                                                 |
| <b>Obiad</b>                           | Barszcz czerwony z<br>ziemniakami,<br>kasza gryczana<br>gotowana, schab w<br>sosie wielowarzywnym<br>(3,7), surówka z<br>czerwonej kapusty<br>(1,2), kompot | Zupa jarzynowa z<br>ziemniakami<br>(1,3,7,10), udziec z<br>kurczaka pieczony w<br>sosie własnym,<br>gotowany ryż brązowy,<br>mizeria z jogurtem (1),<br>kompot | Zupa dyniowa z<br>zacierkami (1,7,10),<br>ziemniaki gotowane<br>w wodzie, ryba na<br>parze z cytryną i<br>koprem (6), surówka<br>z kiszanej kapusty,<br>kompot | Zupa koperkowa<br>(1,3,7,10), kasza<br>jęczmienna<br>gotowana (3),<br>duszony filet<br>drobiowy w sosie<br>kremowym (1,3),<br>marchewka z<br>groszkiem gotowana<br>w wodzie, kompot | Zupa chrzanowa<br>(1,7,10), kasza<br>gryczana gotowana,<br>bitka wieprzowa w<br>sosie pieczarkowym<br>(3), surówka z białej<br>kapusty, kompot | Zupa barszcz biały<br>(1,3,7,10), schab<br>pieczony ze śliwką,<br>ziemniaki gotowane,<br>surówka z buraków,<br>kompot                                    | Zupa porowa<br>(1,3,7,10), ziemniaki<br>gotowane w wodzie,<br>połędwiczka<br>wieprzowa w sosie<br>rozmarynowym<br>(1,7), surówka z<br>marchewki i jabłka,<br>kompot |
| <b>Kolacja I</b>                       | Chleb żytni razowy (3),<br>masło (1), sałata,<br>ogórek, pasta<br>rybna(6), ser żółty (1),<br>herbata                                                       | Chleb żytni razowy (3),<br>masło (1), sałata, jajko<br>gotowane na twardo<br>(2), sałatka z<br>makaronem i brokułem<br>(3), herbata                            | Chleb żytni razowy<br>(3), masło (1),<br>sałata, pasztet<br>warzywny (2), serek<br>homogenizowany<br>(1), papryka,<br>herbata                                  | Chleb żytni razowy<br>(3), masło (1),<br>kiełbasa szynkowa<br>(1,3,7,8,10), sałata,<br>sałatka grecka (1),<br>herbata                                                               | Chleb żytni i<br>pszenny (3), wędlna<br>(3,8), ćwikła, serek<br>wiejski (1), herbata                                                           | Chleb żytni razowy (3),<br>masło (1), sałata,<br>papryka, pasztet<br>mięsny (2,3,7,10),<br>herbata                                                       | Chleb żytni razowy<br>(3), masło (1),<br>sałata, ogórek<br>konserwowy,<br>kiełbasa żywiecka<br>(1,3,7,8,10),pasta z<br>ciociorki, herbata                           |
| <b>K II</b>                            | Jogurt naturalny (1)                                                                                                                                        | Serek wiejski (3)                                                                                                                                              | Kefir naturalny (1)                                                                                                                                            | Wafle ryżowe                                                                                                                                                                        | Jogurt naturalny (1)                                                                                                                           | Sok wielowarzywny                                                                                                                                        | Kefir (1)                                                                                                                                                           |
| <b>Wartość odżywcza i energetyczna</b> | <b>Energia - 1682 kcal, B – 95,3g, T – 53 g, W - 219g, C – 37,5 g, Błonnik – 24g, NKT – 19,8g, sól- 2,1 g</b>                                               | <b>Energia - 2059 kcal, B – 94,2g, T – 69,3g, W - 278g, C – 53,4 g, Błonnik - 32,5g, NKT – 25,3 g, sól- 2,3 g</b>                                              | <b>Energia - 2284 kcal, B - 138g, T – 48,3 g, W - 337g, C – 32,8g, Błonnik – 42,6g, NKT – 18,6 g, sól-3,3 g</b>                                                | <b>Energia - 2232 kcal, B – 95,7 g, T – 87,7g, W - 280g, C – 38,1 g, Błonnik – 45,8 g, NKT – 35,6 g, sól- 2,4 g</b>                                                                 | <b>Energia - 2095 kcal, B - 101g, T - 93g, W - 227g, C – 42,4g, Błonnik – 28,4 g, NKT – 36,7 g, sól- 2,9 g</b>                                 | <b>Energia - 2072 kcal, B - 114g, T – 76,0 g, W - 240g, C – 36,9g, Błonnik – 29,6g, NKT – 23,2 g, sól-2,4 g</b>                                          | <b>Energia - 2071 kcal, B – 104g, T – 70,4g, W - 269g, C – 51,6g, Błonnik – 35,1 g, NKT – 21,8 g, sól- 4,3 g</b>                                                    |

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

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

### 16.04.2025

**ŚNIADANIE:** Zacierki - 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb żytni razowy - 100g, Parówki - 120g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g, Papryka - 100g, Herbata czarna - 2g

**ŚNIADANIE II:** Sok pomidorowy 330 ml

**OBIAD: *Barszcz czerwony z ziemniakami:*** Burak czerwony - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 62,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

***Schab duszony w sosie wielowarzywnym:*** Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew mrożona - 30g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 25g, Pietruszka – 20g, Cebula – 15g Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 1g Kasza gryczana gotowana - 150g

***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 - 40g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek kiszony - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g ser żółty – 30 g

***Pasta rybna:*** Morszczuk świeży - 75g, Passata pomidorowa - 7,5g, Ryż biały - 15g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 3,75g

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

### 17.04.2025

**ŚNIADANIE:** Chleb żytni razowy- 100g, Szynka konserwowa - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g, Gruszka - 140g, Pomidor – 100g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml

**ŚNIADANIE II:** Koktajl owocowy 200 ml

**OBIAD: *Zupa jarzynowa 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, Fasolka szparagowa mrożona- 25 g, kalafior – 25g, brokuł- 25g

***Udziec z kurczaka pieczony w sosie własnym:*** Udziec z kurczaka - 160g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna - 15g, Koper - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5-1g, Ryż brązowy gotowany - 150g, ***Mizeria z jogurtem:*** Ogórek świeży - 125g, Jogurt naturalny - 4,4g, Pieprz czarny, sól - po 1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

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

***Sałatka z makaronem i brokułem:*** Makaron pełnoziarnisty świderki - 35g, Brokuł mrożony - 50g, Kukurydza w puszcze - 20g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy - 3g

**KOLACJA II:** Serek wiejski – 200g

### 18.04.2025

**ŚNIADANIE:** Kasza jęczmienna - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek- 100g, Herbata czarna - 2g,

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

**ŚNIADANIE II:** Chleb żytni razowy 30 g, polędwica sopocka 30 g

**OBIAD: Zupa dyniowa z zacierkami:** Dynia mrożona – 12,5g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak - 25g, Zacierka – 20g, Koper - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka ziemniaczana - 5g

**Ryba na parze:** : Morszczuk świeży - 140g, Koper - 15g, Cytryna-10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Surówka z kapusty kiszonej:** Kapusta kiszona - 110g, Marchew - 25g, Jabłko - 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, Herbata czarna - 2g, Papryka- 100 serek homogenizowany naturalny – 150g

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

**KOLACJA II:** Kefir naturalny – 200 ml

### 19.04.2025

**ŚNIADANIE:** Płatki owsiane - 30g, Mleko krowie 2% -350 ml, Jabłko – 40g, Płatki migdałowe – 5g, Rodzynki – 5g, Cynamon – 3g, Chleb żytni - 50g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ser żółty – 30g, Herbata czarna - 2g

**ŚNIADANIE II:** Chleb razowy 30 g, polędwica 30 g

**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

**Duszony filet drobiowy w sosie kremowym:**, Pierś z kurczaka - 140g, Marchew - 20g, Por – 30g, Śmietana 18% - 40g, Mąka pszenna - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, kurkuma mielona - po 0,5-1g, Kasza jęczmienna gotowana - 150g, **Marchewka z groszkiem gotowana w wodzie – 150g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

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

**Salatka grecka:** Sałata lodowa - 10g, Ogórek świeży - 30g, Pomidor - 30g, Papryka czerwona - 30g, Ser feta - 20g, Oliwki zielone lub czarne marynowane - 10g, Pieprz czarny, oregano suszone - po 1g, Olej rzepakowy - 10g

**KOLACJA II:** Wafle ryżowe 50 g

### 20.04.2025

**ŚNIADANIE:**, Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, **Salatka jarzynowa:** Marchew - 12,5g, Marchew mrożona - 55g, Pietruszka korzeń - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Ziemniak - 6g, Groszek konserwowy - 7g, Kukurydza w puszcze - 7g Ogórek kiszony - 3g, Jabłko - 3g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy - 2g, jajko- 50g

**ŚNIADANIE II:** Koktajl owocowy 200 ml

**OBIAD: Zupa chrzanowa:** kielbasa biała – 60 g, ziemniaki- 75 g, czosnek- 2 g, cebula- 15 g, chrzan- 10 g, majeranek suszony- 2 g, śmietana 18% tł.- 50 g, bulion drobiowy- 240 ml,

**Bitka wieprzowa duszona w sosie pieczarkowym:** 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, **Surówka z kapusty białej:** Kapusta biała - 125g, Marchew - 25g, Natka pietruszki - 2g, Olej rzepakowy - 5g, Pieprz czarny, sól - 1g, Cukier - 1,25g , Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

**KOLACJA:** Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Herbata czarna - 2g, , wędlina - 60 g, serek wiejski- 150g, ćwikła – 60g

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

### 21.04.2025

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

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

**ŚNIADANIE II:** Chleb razowy 30 g, kielbasa tatrzańska 30 g,

**OBIAD: Zupa barszcz biały:** Marchew - 25g, Kielbasa biała - 60g, Cebula - 15g, Chrzan – 10g, Ziemniak – 37,5g, Jajko – 30g, Śmietana 18% - 25g, Mąka pszenna – 5g, curry, imbir sól, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy, czosnek granulowany – po 1g

**Schab pieczony ze śliwką:** 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, śliwka suszona- 7 g, Ziemniaki gotowane - 200g, buraki zasmażane- burak gotowany- 150 g, masło- 2 g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

**KOLACJA:** Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Polędwica miodowa – 60g, Papryka czerwona – 100g, Herbata czarna - 2g

**KOLACJA II:** Sok wielowarzywny 330 ml

## **22.04.2025**

**ŚNIADANIE:** Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajko gotowane na twardo – 100g, Rzodkiewka - 100g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml serek bieluch – 250g

**ŚNIADANIE II:** Koktajl owocowy 200 ml

**OBIAD: Zupa porowa:** Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 113g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

**Polędwiczka wieprzowa w sosie rozmarynowym:** Polędwiczka wieprzowa - 140g, rozmaryn 5g, oliwa – 5 ml, bulion warzywny – 50 ml, czosnek -3g, śmietanka -50 ml , sól, pieprz czarny - po 1g  
Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g

**Surówka z marchewki i jabłka:** Marchew - 125g, Jabłek – 15g, Kwasek cytrynowy - 1g, Jogurt naturalny – 4,4g, Cukier- 1,25g, Sól - 1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

**KOLACJA:** Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek konserwowy – 100g, Herbata czarna - 2g kielbasa żywiecka – 40 g

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

**KOLACJA II:** Kefir 2% tł. – 200 ml

JADŁOSPIS 16.04-22.04.2025/ DIETA ŁATWOSTRAWNA

| P                                              | 16.04.2025<br>DZIEŃ 8                                                                                                                            | 17.04.2025<br>DZIEŃ 9                                                                                                                                                    | 18.04.2025<br>DZIEŃ 10                                                                                                                           | 19.04.2025<br>DZIEŃ 11                                                                                                                                                          | 20.04.2025<br>DZIEŃ 12                                                                                                                                  | 21.04.2025<br>DZIEŃ 13                                                                                                              | 22.04.2025<br>DZIEŃ 14                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                               | Zacierki na mleku (1,3),<br>chleb pszenny (3),<br>masło (1), ser biały (1),<br>miód, banan, herbata                                              | Chleb pszenny (3),<br>masło (1), sałata<br>wędlna (1,3,7,8,10),<br>jabłko pieczone, kawa<br>zbożowa na mleku<br>(1,3)                                                    | Kasza jęczmienna na<br>mleku (1,3), chleb<br>pszenny (3), masło (1),<br>twarożek z koperkiem<br>(1), sałata, banan,<br>herbata                   | Owsianka z jabłkiem i<br>migdałami (1,3), chleb<br>pszenny (3), masło<br>(1), serek wiejski (1),<br>pomidor, sałata,<br>herbata                                                 | Chleb pszenny (3),<br>masło (1), sałata,<br>jajko na twardo<br>(2,3), sałatka<br>jarzynowa<br>dietetyczna (7),<br>kakao na mleku (1)                    | Płatki ryżowe na<br>mleku (1), chleb<br>pszenny (3), masło<br>(1), pasta rybna,<br>sałata, ogórek,<br>herbata                       | Chleb pszenny (1),<br>masło (1), jajko<br>gotowane na twardo<br>(2), serek bieluch (1)<br>sałata pomidor, kawa<br>zbożowa na mleku<br>(1,3)                                                  |
| <b>Obiad</b>                                   | Barszcz czerwony z<br>ziemniakami,<br>gotowana kasza<br>jaglana, schab w sosie<br>wielowarzywnym (3,7),<br>kalafior gotowany w<br>wodzie, kompot | Zupa jarzynowa z<br>ziemniakami (1,3,7,10),<br>udziec z kurczaka<br>pieczony w sosie<br>własnym, ziemniaki<br>gotowane w wodzie,<br>sałata zielona z<br>czubrycą, kompot | Zupa dyniowa z<br>zacierkami (1,7,10),<br>ziemniaki gotowane w<br>wodzie, ryba na parze z<br>cytryną i koprem(6),<br>szpinak gotowany,<br>kompot | Zupa koperkowa<br>(1,3,7,10), kasza<br>jęczmienna gotowana<br>(3), duszony filet<br>drobiowy w sosie<br>kremowym (1,3),<br>marchewka z<br>grozkiem gotowana w<br>wodzie, kompot | Zupa rosół z<br>makaronem (1,7,10),<br>ziemniaki gotowane<br>w wodzie, bitka<br>wieprzowa duszona<br>w sosie własnym (3),<br>cukinia duszona,<br>kompot | Zupa ryżanka<br>(1,3,7,10), schab<br>pieczony ze śliwką,<br>ziemniaki gotowane,<br>buraki gotowane,<br>kompot                       | Kasza manna na<br>wywarze warzywnym<br>(3,7,10), ziemniaki<br>gotowane w wodzie,<br>połędwiczka<br>wieprzowa w sosie<br>rozmarynowym (1,7),<br>bukiet warzyw<br>gotowany w wodzie,<br>kompot |
| <b>Kolacja I</b>                               | Chleb żytni i pszenny<br>(3), masło (1), sałata,<br>pomidor, pasta rybna<br>(6), herbata                                                         | Chleb pszenny (3),<br>masło (1), sałata,<br>połędwiczka (1,7,8,10),<br>sałatka z makaronem i<br>brokułem (3), herbata                                                    | Chleb pszenny (3),<br>masło (1), sałata,<br>pasztet warzywny (2),<br>serek homogenizowany<br>naturalny (1), pomidor,<br>herbata                  | Chleb pszenny (3),<br>masło (1), wędlna<br>(1,3,7,8,10), sałata,<br>sałatka grecka (1),<br>herbata                                                                              | Chleb żytni i pszenny<br>(3), wędlna (3,8),<br>ćwikła, serek wiejski<br>(1), herbata                                                                    | Chleb pszenny (3),<br>masło (1), sałata,<br>pomidor, pasztet<br>mięśny (2, 3, 7,<br>10), herbata                                    | Chleb pszenny (3),<br>masło (1), sałata,<br>jabłko pieczone,<br>pasta z ciecioriki,<br>połędwiczka<br>(1,3,7,8,10), herbata                                                                  |
| <b>K II</b>                                    | Kefir naturalny (1)                                                                                                                              | Jogurt naturalny (1)                                                                                                                                                     | Wafle ryżowe                                                                                                                                     | Gruszka pieczona                                                                                                                                                                | Koktajl owocowy                                                                                                                                         | Wafle ryżowe                                                                                                                        | Kefir naturalny (1)                                                                                                                                                                          |
| <b>Wartość<br/>odżywcza i<br/>energetyczna</b> | <b>Energia - 2166 kcal, B -<br/>107g, T - 55,9g, W -<br/>314g, C - 76,7g,<br/>Błonnik - 20,8g, NKT -<br/>23,5g, sól- 2,2 g</b>                   | <b>Energia - 2007 kcal, B -<br/>98g, T - 57,4g, W -<br/>280g, C - 27,3g,<br/>Błonnik - 54,9g, NKT -<br/>21,1 g, sól- 2,9 g</b>                                           | <b>Energia - 2262 kcal, B -<br/>111g, T - 47,5g, W -<br/>355g, C - 47,6g,<br/>Błonnik - 36,3g, NKT -<br/>18g, sól- 1,8g</b>                      | <b>Energia - 2409 kcal, B -<br/>101g, T - 89,7g, W -<br/>307g, C - 52,8g,<br/>Błonnik - 33,8g, NKT -<br/>32,5 g, sól- 2,2 g</b>                                                 | <b>Energia - 1965 kcal,<br/>B - 93,2g, T - 70,7g,<br/>W - 244g, C - 52,5g,<br/>Błonnik - 22,7g, NKT<br/>- 25,9 g, sól- 2,4 g</b>                        | <b>Energia - 2380 kcal,<br/>B - 117g, T - 62,9g,<br/>W - 338g, C -<br/>63,8g, Błonnik -<br/>25,6g, NKT - 19,4<br/>g, sól- 2,2 g</b> | <b>Energia - 2073 kcal, B<br/>- 91,2g, T - 60,5g, W<br/>- 297g, C - 39,9g,<br/>Błonnik - 28,2g, NKT<br/>- 22,6 g, sól- 2,4 g</b>                                                             |

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

### 16.04.2025

**ŚNIADANIE:** Zacierki - 30g, Mleko krowie 2% -300 ml, Chleb baltonowski - 100g, Ser biały- 60 g, miód- 25 g, banan 120 g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

**OBIAD: *Barszcz czerwony z ziemniakami:*** Burak czerwony - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 62,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

***Schab duszony w sosie wielowarzywnym:*** Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew mrożona - 30g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 25g, Pietruszka – 20g, Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 1g

Kasza jaglana gotowana - 150g

***Kalafior gotowany 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 - 3g

***Pasta rybna:*** Morszczuk świeży - 65g, Passata pomidorowa - 10g, Ryż biały - 20g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 3,75g

**KOLACJA II:** Kefir naturalny 2% - 200g

### 17.04.2025

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

**OBIAD:*Zupa jarzynowa 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, Fasolka szparagowa mrożona- 25 g

***Udziec z kurczaka pieczony w sosie własnym:*** Udziec z kurczaka - 160g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna - 15g, Koper - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - 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 żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Polędwica sopocka - 60g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

***Sałatka z makaronem i brokułem:*** Makaron pszenny świderki lub penne - 40g, Brokuł mrożony - 50g, Kukurydza w puszcze - 20g, Groszek w puszcze – 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy - 3g

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

### 18.04.2025

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

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

**OBIAD: *Zupa dyniowa z zacierkami:*** Dynia mrożona – 12,5g, Marchew – 12,5g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak - 25g, Zacierka – 20g, Koper - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka ziemniaczana - 5g

***Ryba na parze:*** : Morszczuk świeży - 140g, Koper - 15g, Cytryna-10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g,

***Szpinak gotowany – 150g,*** Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

**KOLACJA:** Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g szynka wiejska – 60 g

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

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

## 19.04.2025

**ŚNIADANIE:** Płatki owsiane - 30g, Mleko krowie 2% -350 ml, Jabłko – 40g, Płatki migdałowe – 5g, Rodzynki – 5g, Cynamon – 3g, Chleb baltonowski - 50g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, serek wiejski- 150g , 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

**Duszony filet drobiowy w sosie kremowym:** Pierś z kurczaka - 140g, Marchew - 20g, Por – 30g, Śmietana 18% - 40g, Mąka pszenna - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść lauowy, ziele angielskie, kurkuma mielona - po 0,5-1g, Kasza jęczmienna gotowana - 150g, **Marchewka z groszkiem gotowana w wodzie – 150g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

**Sałatka grecka:** Sałata lodowa - 10g, Pomidor - 30g, Ser feta - 20g, Oliwki zielone lub czarne marynowane - 6g, Pieprz czarny, oregano suszone - po 1g, Olej rzepakowy - 5g

**KOLACJA II:** Gruszka pieczona - 150g

## 20.04.2025

**ŚNIADANIE:** Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g **Sałatka jarzynowa:** Marchew - 12,5g, Marchew mrożona - 55g, Pietruszka korzeń - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Ziemniak - 6g, Groszek konserwowy - 7g, Kukurydza w puszcze - 7g Ogórek kiszony - 3g, Jabłko - 3g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy - 2g, jajko – 50 g

**OBIAD: Rosół z makaornem:** Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 37,5g, Koper - 1g, , sól, pieprz czarny – po 1g

**Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym:** Schab wieprzowy bez kości - 160g, Marchew - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna – 10g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść lauowy - po 1g, 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, wędlina - 60 g, serek wiejski- 150g, ćwikła – 60g , Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

**KOLACJA II:** Koktajl owocowy – 200g

## 21.04.2025

**ŚNIADANIE:**, Płatki ryżowe – 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, ser twarogowy – 100g, dżem owocowy niskosłodzony – 25g, Sałata masłowa - 5g, Banan - 150g, Herbata czarna – 2g, Cukier - 5g

**OBIAD: Zupa ryżanka:**, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 113g, Ryż biały – 30g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

**Schab pieczony ze śliwką:** 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, śliwka suszona- 7 g, Ziemniaki gotowane - 200g, burak gotowany- 150 g,Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

**KOLACJA:** Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, szynka drobiowa – 60 g, Pomidor – 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

**KOLACJA II:** Wafle ryżowe - 50g

## **22.04.2025**

**ŚNIADANIE:** Chleb bałtonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajko gotowane na twardo – 100g, serek bieluch – 250g, Pomidor - 100g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, 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

**Polędwiczka wieprzowa w sosie rozmarynowym:** Polędwiczka wieprzowa - 140g, rozmaryn 5g, oliwa – 5 ml, bulion warzywny – 50 ml, czosnek -3g, śmietanka -50 ml , sól, pieprz czarny - po 1g

**Buraki gotowane w wodzie – 150g,** Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

**KOLACJA:** Chleb bałtonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jabłko pieczone - 150g , Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g polędwica miodowa – 60g

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

**KOLACJA II:** Kefir naturalny 2% - 200g

JADŁOSPIS 16.04-22.04.2025/ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU („wątrobowa/trzustkowa”)

| P                                      | 16.04.2025<br>DZIEŃ 8                                                                                                                  | 17.03.2025<br>DZIEŃ 9                                                                                                                               | 18.03.2025<br>DZIEŃ 10                                                                                                         | 19.04.2025<br>DZIEŃ 11                                                                                                                                  | 20.04.2025<br>DZIEŃ 12                                                                                                             | 21.04.2025<br>DZIEŃ 13                                                                                            | 22.04.2025<br>DZIEŃ 14                                                                                                                                   |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                       | Zacierki na mleku (1,3), chleb pszenny (3), ser biały (1), miód, banan, herbata                                                        | Chleb pszenny (3), wędlina (1,3,7,8,10), jabłko pieczone, sałata, kawa zbożowa na mleku (1,3)                                                       | Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb pszenny (3), twaróg z koperkiem (1), sałata, banan, herbata                             | Owsianka z jabłkiem i migdałami (1,3), chleb pszenny (3), serek wiejski (1), pomidor, sałata, herbata                                                   | Chleb pszenny (3), serek bieluch, sałatka jarzynowa dietetyczna (7), kakao na mleku (1)                                            | Płatki ryżowe na mleku (1,3), chleb pszenny (3), ser twarogowy (1), pasta rybna, jabłko pieczone, herbata         | Chleb pszenny (1), szynka drobiowa (1,7,8,10), sałata, pomidor, kawa zbożowa na mleku (1,3)                                                              |
| <b>Obiad</b>                           | Barszcz czerwony z ziemniakami, gotowana kasza jaglana, duszony schab w sosie wielowarzywnym (3,7), kalafior gotowany w wodzie, kompot | Zupa jarzynowa z ziemniakami (1,3,7,10), udziec z kurczaka pieczony w sosie własnym, ziemniaki gotowane w wodzie, sałata zielona z czubrycą, kompot | Zupa dyniowa z zacierkami (1,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, ryba na parze z cytryną i koprem(6), szpinak gotowany, kompot | Zupa koperkowa (1,3,7,10), kasza jęczmienna gotowana (3), duszony filet drobiowy w sosie kremowym(1,3), marchewka z groszkiem gotowana w wodzie, kompot | Zupa rosół z makaronem (1,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, bitka wieprzowa duszona w sosie własnym (3), cukinia duszona, kompot | Zupa ryżanka (1,3,7,10), schab pieczony ze śliwką, ziemniaki gotowane, buraki gotowane (7), kompot                | Kasza manna na wywarze warzywnym (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, polędwiczka wieprzowa w sosie rozmarynowym (1,7), bukiet warzyw gotowany, kompot |
| <b>Kolacja I</b>                       | Chleb żytni i pszenny (3), pomidor, pasta rybna (6), herbata                                                                           | Chleb pszenny (3), polędwica(1,7,8,10), sałatka z makaronem i brokułem (3), herbata                                                                 | Chleb pszenny (3), pasztet warzywny (2), pomidor, serek homogenizowany naturalny (1), herbata                                  | Chleb pszenny (3), wędlina(1,3,7,8,10), sałatka grecka (1), herbata                                                                                     | Chleb żytni i pszenny (3), wędlina (3,8), ćwikła, serek wiejski (1), herbata                                                       | Chleb pszenny (3), pomidor, sałata, pasztet mięsny, herbata                                                       | Chleb pszenny (3), jabłko pieczone, polędwica (1,7,8,10), pasta warzywna, herbata                                                                        |
| <b>K II</b>                            | Kefir naturalny (1)                                                                                                                    | Jogurt naturalny (1)                                                                                                                                | Wafle ryżowe                                                                                                                   | Gruszka pieczona                                                                                                                                        | Banan                                                                                                                              | Wafle ryżowe (3)                                                                                                  | Jogurt naturalny (1)                                                                                                                                     |
| <b>Wartość odżywcza i energetyczna</b> | <b>Energia - 2012 kcal, B - 106g, T - 39,9g, W - 312g, C - 73,4g, Błonnik - 20,8 g, NKT - 12,3 g, sól- 1,8 g</b>                       | <b>Energia - 1861 kcal, B - 98,1 g, T - 40,9g, W - 277g, C - 53,7g, Błonnik - 27,2 g, NKT - 10,9 g, sól- 2,9 g</b>                                  | <b>Energia - 2136 kcal, B - 112g, T - 31,5g, W - 359g, C - 50,2g, Błonnik - 37,5g, NKT - 7,9 g, sól- 1,8 g</b>                 | <b>Energia - 2324 kcal, B - 104 g, T - 66,6 g, W - 333g, C - 52,8g, Błonnik - 35,5g, NKT - 22,6 g, sól- 2,4 g</b>                                       | <b>Energia - 2183 kcal, B - 106 g, T - 79,9g, W - 268g, C - 55,7 g, Błonnik - 25,7g, NKT - 18,2 g, sól- 2,6 g</b>                  | <b>Energia - 2230 kcal, B - 113 g, T - 48,2g, W - 338g, C - 63,7 g, Błonnik - 25,6 g, NKT - 8,4 g, sól- 1,9 g</b> | <b>Energia - 1858 kcal, B - 105 g, T - 35,3 g, W - 282g, C - 56,3g, Błonnik - 28,3 g, NKT - 8,6 g, sól- 2,2 g</b>                                        |

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 Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

### 16.04.2025

**ŚNIADANIE:** Zacierki - 30g, Mleko krowie 2% -300 ml, Chleb baltonowski - 100g, Ser biały- 60 g, miód- 25 g, banan 120 g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

**OBIAD: *Barszcz czerwony z ziemniakami:*** Burak czerwony - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 62,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

***Schab duszony w sosie wielowarzywnym:*** Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew mrożona - 30g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 25g, Pietruszka – 20g, Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 1g  
Kasza jaglana gotowana - 150g

***Kalafior gotowany w wodzie – 150g,*** Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

***Pasta rybna:*** Morszczuk świeży - 65g, Passata pomidorowa - 10g, Ryż biały - 20g, Sól, pieprz czarny, słodka papryka - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 3,75g

**KOLACJA II:** Kefir naturalny 2% - 200g

### 17.04.2025

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

**OBIAD: *Zupa jarzynowa 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, Fasolka szparagowa mrożona- 25 g, kalafior – 25g, brokuł- 25

***Udziec z kurczaka pieczone w sosie własnym:*** Udziec z kurczaka - 160g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna - 15g, Koper - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - 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, Polędwica sopocka - 60g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

***Salatka z makaronem i brokułem:*** Makaron pszenny świderki lub penne - 40g, Brokuł mrożony - 50g, Kukurydza w puszcze - 20g, Groszek w puszcze – 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy - 3g

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

### 18.04.2025

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

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

**OBIAD: *Zupa dyniowa z zacierkami:*** Dynia mrożona – 12,5g, Marchew – 12,5g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak - 25g, Zacierka – 20g, Koper - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka ziemniaczana - 5g

***Ryba na parze:*** : Morszczuk świeży - 140g, Koper - 15g, Cytryna-10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, ***Szpinak gotowany – 150g,*** Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

**KOLACJA:** Chleb baltonowski - 60g, , Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g, pomidor- 100 g, szynka wiejska – 60 g

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

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

### **19.04.2025**

**ŚNIADANIE:** Płatki owsiane - 30g, Mleko krowie 2% -350 ml, Jabłko – 40g, Płatki migdałowe – 5g, Rodzynki – 5g, Cynamon – 3g, Chleb baltonowski - 100g, Sałata masłowa - 5g, serek wiejski- 150g , 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  
***Duszony fileć drobiowy w sosie kremowym:*** : Pierś z kurczaka - 140g, Marchew - 20g, Por – 30g, Śmietana 18% - 40g, Mąka pszenna - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, kurkuma mielona - po 0,5-1g, Kasza jęczmienna gotowana - 150g, ***Marchewka z groszkiem gotowana w wodzie – 150g***, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

**KOLACJA:** Chleb baltonowski - 100g, szynka drobiowa – 60g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

***Salatka grecka:*** Sałata lodowa - 10g, Pomidor - 30g, Ser biały - 30g, Oliwki zielone lub czarne marynowane - 6g, Pieprz czarny, oregano suszone - po 1g, Olej rzepakowy - 5g

**KOLACJA II:** Gruszka pieczona - 150g

### **20.04.2025**

**ŚNIADANIE:** Chleb baltonowski - 100g, Serek Bieluch – 150g**S *sałatka jarzynowa:*** Marchew - 12,5g, Marchew mrożona - 55g, Pietruszka korzeń - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Ziemniak - 6g, Groszek konserwowy - 7g, Kukurydza w puszcze - 7g Ogórek kiszony - 3g, Jabłko - 3g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy - 2g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, Cukier - 5g

**OBIAD: *Zupa rosół z makaronem:*** Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 37,5g, Koper - 1g, sól, pieprz czarny – po 1g  
***Bitka wieprzowa duszona w sosie własnym:*** Schab wieprzowy bez kości - 160g, Marchew - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Mąka pszenna – 10g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, ***Cukinia duszona – 150g***, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

**KOLACJA:** Chleb baltonowski - 100g, , Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g, , wędlina - 60 g, serek wiejski- 150g, ćwikła – 60g

**KOLACJA II:** Banan - 120g

### **21.04.2025**

**ŚNIADANIE:**, Płatki ryżowe – 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb baltonowski - 100g, Ser twarogowy – 100g, dżem owocowy niskosłodzony – 25g, Jabłko pieczone - 150g, Herbata czarna – 2g, Cukier - 5g

**OBIAD: *Zupa ryżanka*** - Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 113g, Ryż biały – 30g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g  
***Schab pieczony ze śliwką:*** Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Marchew - 10g, Koncentrat pomidorowy 30% - 15g, Seler korzeniowy - 10g Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, , Makaron pszenny - 60g , ***Dynia gotowana w wodzie – 150g***, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

**KOLACJA:** Chleb baltonowski - 100g, Pasztet sojowy-113 g, Pomidor – 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

**KOLACJA II:** Wafle ryżowe- 50 g

### **22.04.2025**

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

**Polędwiczka wieprzowa w sosie rozmarynowym:** Polędwiczka wieprzowa - 140g, rozmaryn 5g, oliwa – 5 ml, bulion warzywny – 50 ml, czosnek -3g, śmietanka -50 ml , sól, pieprz czarny - po 1g ,  
Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g

**Bukiet warzyw gotowany – 150g,** Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

**KOLACJA:** Chleb bałtonowski - 100g, Polędwica sopocka- 60 g, Jabłko pieczone – 150g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

**Pasta warzywna:** Marchewka gotowana- 70 g, pietruszka gotowana- 30 g, seler korzeniowy gotowany- 30 g, natka pietruszki- 1 g, olej rzepakowy- 3,5 g

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