

JADŁOSPIS 04.06 -10.06.2025/ DIETA PODSTAWOWA

P	04.06.2025	05.06.2025	06.06.2025	07.06.2025	08.06.2025	09.06.2025	10.06.2025
Śniadanie	Płatki owsiane (1), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), kielbasa (1,3,7,8,10), ćwikła z chrzanem (ginekologia: pasztet z kurczaka pieczony 130g), herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata wędlina (1,3,7,8,10), pomidor, kawa zbożowa z mlekiem (1,3)	Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), twaróg ze szczypiorkiem (1), sałata, papryka, herbata	Płatki ryżowe na mleku (1,3), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), ser żółty (1), pomidor, sałata, wędlina (1,3,7,8,10) herbata	Chleb żytni-razowy, bułka kajzerka (3), masło (1), wędlina (1,3,7,8,10), dżem, sałata, gruszka, kakao na mleku (1)	Zacierki na mleku (1,3), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), twaróg z rzodkiewką (1), sałata, ogórek świeży, herbata	Chleb żytni i pszenny (1), masło (1), sałata wędlina (1,3,7,8,10), jajko gotowane (2), papryka, kawa zbożowa na mleku (1,3)
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem (1,3,7,10), pieczeń rzymska w sosie majerankowym (2,3), gotowane ziemniaki w wodzie, (3), gotowana fasolka szparagowa z masłem, kompot	Barszcz ukraiński (1,3,7,10), makaron z serem białym i truskawkami (1,3), kompot	Rosół z makaronem (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, ryba smażona (2,3,6), surówka z kiszzonej kapusty, kompot	Żurek z ziemniakami (1,2,3,7,8,10), ryż brązowy gotowany, kurczak w sosie curry (3), bukiet warzyw gotowany, kompot	Zupa zacierkowa (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, kotlet mielony (2,3), surówka z selera, marchewki i jabłka (1), kompot	Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7,10), kasza jęczmienna gotowana (3), duszony filet drobiowy w sosie szpinakowym (3), surówka z kapusty pekińskiej, kompot (1), kompot	Zupa ogórkowa (1,3,7,10), duszona bitka wieprzowa z cebulką (3,7), gotowana kasza gryczana, sałata z czubrycą, kompot
Kolacja I	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, ogórek, ser żółty (1), szynka drobiowa (1,3,7,8,10), herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, pasta z tuńczyka i natki (1,6), rzodkiewka, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, wędlina (1,3,7,8,10), sałatka z burakiem i fetą (1), herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), jajka gotowane (2), sałata, ogórek kiszony, jabłko, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, papryka pasztet z kurczaka pieczony (1,3,7,10), herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, pomidor, pasta z soczewicy, kielbasa krakowska (1,3,7,8,10), herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, rzodkiewka, serek śmietankowy almette (1), polędwica sopocka (1,3,7,8,10), herbata
K II	Jabłko	Sok wielowarzywny	Banan	Ciasto drożdżowe (1,2,3)	Jogurt naturalny (1)	Kiwi	Pomarańcz
Wartość odżywcza i energetyczna	Energia - 2452 kcal, B - 113g, T - 97g, W - 289g, C - 62,7g, Błonnik - 25,9g, NKT - 38,7g, Sól - 3,6g	Energia - 2038 kcal, B - 98,4 g, T - 65,8 g, W - 269g, C - 79,9 g, Błonnik - 29,8, NKT - 21,8 g, Sól - 4,1 g	Energia - 2020 kcal, B - 98,1g, T - 59,3g, W - 278g, C - 54,8g, Błonnik - 35g, NKT - 17,2g, Sól - 2,7g	Energia - 2142 kcal, B - 94,6g, T - 76,3g, W - 275g, C - 58,7 g, Błonnik - 30,1g, NKT - 29,1g, Sól - 2,5g	Energia - 2520 kcal, B - 123g, T - 108g, W - 268g, C - 65,9 g, Błonnik - 26,8g, NKT - 38,1g, Sól - 3,7g	Energia - 2212 kcal, B - 104g, T - 61g, W - 317g, C - 61g, Błonnik - 35,3g, NKT - 21,8g, Sól - 3 g	Energia - 2376 kcal, B - 111g, T - 85g, W - 299g, C - 70,5g, Błonnik - 39,6g, NKT - 35,8g, Sól - 3,8g

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

SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/DIETA PODSTAWOWA

04.06.2025

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

OBIAD: Zupa pieczarkowa z makaronem: Pieczarki - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Makaron pszenny - 15g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g **Pieczeń rzymska:** Łopatka wieprzowa 140 g, Bułka tarta 4 g, Jajko 7 g, Sól, pieprz czarny- po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g

Fasolka szparagowa gotowana z masłem: Fasolka szparagowa mrożona 150 g, masło 2 g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Szynka drobiowa - -30g, Ser żółty typu Gouda – 60g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek świeży - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

KOLACJA II: Jabłko - 150g

05.06.2025

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

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

Makaron z serem białym i truskawkami – makaron razowy 75g, truskawki 150g, ser twarogowy 65g, śmietana 18% 15g, cukier wanilinowy 2,5g

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

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

Pasta z tuńczyka i natki pietruszki: Tuńczyk w sosie własnym z puszki - 50g, Serek śmietankowy Almette - 20g, , Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Natka pietruszki - 2g

KOLACJA II: Sok wielowarzywny – 330ml

06.06.2025

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

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

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

Ryba smażona: Morszczuk świeży - 140g, Bułka tarta – 10g, Jajko – 6g, Olej rzepakowy – 15g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **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 baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Szynka konserwowa – 60g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

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

KOLACJA II: Banan - 120g

07.06.2025

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

OBIAD: Żurek z ziemniakami: 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

Kurczak w sosie curry: Filet z kurczaka - 160g, Marchew - 12g, cebula - 12g, Papryka - 7g, Mąka pszenna - 5g, curry, imbir, kurkuma, sól, pieprz czarny, czosnek granulowany, papryka w proszku - po 0,5 Ryż brązowy gotowany - 150g, **Bukiet warzyw królewski 150g** Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek kiszony – 100g, Jajka gotowane 2 szt.-100 g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g, Jabłko – 150g

KOLACJA II: Ciasto drożdżowe - 40g

08.06.2025

ŚNIADANIE: Chleb żytni-razowy - 40g, Bułka kajzerka – 60g, Masło - 10g, Dżem – 30g, Sałata masłowa - 5g, Polędwica miodowa – 60g, Gruszka- 150g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, Cukier - 5g

OBIAD: Zupa zacierkowa: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 37,5g, Zacierka – 20g, Natka pietruszki - 1g

Kotlet mielony: Łopátka wieprzowa bez kości - 140g, Cebula - 20g, Bułka wrocławska - 27g, Bułka tarta - 10g, Jajko - 6g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Surówka z selera, marchewki i jabłka:** Seler - 100g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, Jogurt naturalny - 10g, Majonez - 10g, Sok z cytryny – 3g, sól, pieprz – po 0,5g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Paszтет z kurczaka pieczony – 130g, Papryka – 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

KOLACJA II: Jogurt naturalny - 150g

09.06.2025

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

Twarożek z rzodkiewką: Twaróg półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 10g, Rzodkiewka - 10g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g

OBIAD: Zupa pomidorowa z ryżem: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ryż biały – 20g, Koper - 1g, Koncentrat pomidorowy 30% - 30g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g, sól, pieprz czarny – po 1g

Duszony filet drobiowy w sosie szpinakowym: Pierś z kurczaka - 110g, Szpinak mrożony - 60g, Mąka pszenna - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie - po 1g, Kasza jęczmienna gotowana - 150g, **Surówka z kapusty pekińskiej:** Kapusta pekińska - 100g, Marchew - 30g, Jabłko – 10g, Kukurydza z puszki – 10g, Por - 5g, Jogurt naturalny - 10g, Majonez – 2g, Pieprz czarny, sól – 0,5g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Kielbasa krakowska – 40g, Pomidor – 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

Pasta z soczewicy: Soczewica czerwona - 50g, Natka pietruszki - 2g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy – 2,5g

KOLACJA II: Kiwi- 180 g

10.06.2025

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

OBIAD: *Zupa ogórkowa:* Ogórek kiszony – 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak - 62,5g, Koper - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g
Bitka wieprzowa duszona z cebulką: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Cebula - 30g, Mąka pszenna – 10g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy - po 1g, Kasza gryczana gotowana - 150g, **Sałata z czubrycą:** Sałata lodowa - 125g, Olej rzepakowy - 5g, sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie, czubryca mielona - po 1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Polędwica sopocka – 40g, Sałata masłowa - 5g, Serek śmietankowy almette – 30g, rzodkiewka- 100g Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

KOLACJA II: Pomarańcz - 250 g

JADŁOSPIS 04.06-10.06.2025/ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

C	04.06.2025	05.06.2025	06.06.2025	07.06.2025	08.06.2025	09.06.2025	10.06.2025
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (1), chleb żytni razowy (3), masło (1), kielbasa (1,3,7,8,10), czwikła z chrzanem, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata wędlna (1,3,7,8,10), pomidor, kawa zbożowa z mlekiem (1,3)	Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb żytni razowy (3), masło (1), twaróg ze szczypiorkiem (1), sałata, papryka, herbata	Płatki ryżowe na mleku (1,3), chleb żytni razowy (3), masło (1), ser żółty (1), wędlna (1,3,7,8,10), pomidor, sałata, herbata	Chleb żytni razowy (3), bułka grahamka (3), masło (1), wędlna (1,3,7,8,10), sałata, gruszka, serek bieluch (1), kakao na mleku (1)	Zacierki na mleku (1,3), chleb żytni razowy (3), masło (1), twaróg z rzodkiewką (1), sałata, ogórek świeży, herbata	Chleb żytni razowy (1), masło (1), sałata wędlna (1,3,7,8,10), papryka, kawa zbożowa na mleku (1,3)
Śniadanie II	Chleb żytni razowy (3), jajko na twardo (2)	Chleb żytni razowy (3), pasztet sojowy (8)	Chleb żytni razowy (3), ser żółty (1)	Chleb żytni razowy (3), twaróg (1)	Wafle ryżowe (3)	Sok warzywny	Koktajl owocowy (1)
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem (1,3,7,10), gotowane ziemniaki w wodzie, pieczeń rzymska w sosie majerankowym (2,3), gotowana fasolka szparagowa z masłem, kompot	Barszcz ukraiński (1,3,7,10), makaron z serem białym i truskawkami (1,3), kompot	Rosół z makaronem (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, ryba smażona (2,3,6), surówka z kiszonej kapusty, kompot	Żurek z ziemniakami (1,2,3,7,8,10), ryż brązowy gotowany, kurczak w sosie curry (3), bukiet warzyw gotowany, kompot	Zupa zacierkowa (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, kotlet mielony (2,3), surówka z selera, marchewki i jabłka (1), kompot	Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7,10), kasza jęczmienna gotowana (3), duszony filet drobiowy w sosie szpinakowym (3), surówka z kapusty pekińskiej, kompot (1), kompot	Zupa ogórkowa (1,3,7,10), duszona bitka wieprzowa z cebulką (3,7), gotowana kasza gryczana, sałata z czubrycą, kompot
Kolacja I	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, ogórek, ser żółty (1), szynka drobiowa (1,3,7,8,10), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, pasta z tuńczyka i natki (1,6), rzodkiewka, herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, wędlna (1,3,7,8,10), sałatka z burakiem i fetą (1), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), jajka gotowane (2), ogórek kiszony, sałata, jabłko, herbata	Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, papryka pasztet z kurczaka pieczony (1,3,7,10), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, pomidor, pasta z soczewicy, kielbasa krakowska (1,3,7,8,10), herbata	Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, rzodkiewka, serek śmietankowym almette (1), polędwica sopocka (1,3,7,8,10), herbata
K II	Wafle ryżowe	Sok wielowarzywny (1)	Serek wiejski (1)	Kefir (1)	Jogurt naturalny (1)	Serek wiejski (1)	Kefir (1)

Wartość odżywcza i energetyczna	Energia - 2293 kcal, B - 128g, T – 88,4 g, W – 259 g, C – 33 g, Błonnik – 26,5 g, NKT – 38 g, Sól - 3,6 g	Energia – 2053 kcal, B – 102 g, T – 68,8 g, W – 272 g, C – 48,1 g, Błonnik – 34,4 g, NKT – 23,9 g, Sól – 4,3 g	Energia - 2041 kcal, B – 103 g, T– 67,5g, W - 271g, C - 54,8 g, Błonnik – 38,9 g, NKT – 22,6 g, Sól – 5 g	Energia - 2120 kcal, B – 99,7 g, T – 75,1 g, W - 273g, C – 44,8 g, Błonnik – 35,7 g, NKT – 27,6g, Sól- 3,4 g	Energia - 2486 kcal, B – 126 g, T - 110g, W - 261g, C – 55,4 g, Błonnik – 30,3 g, NKT – 37,1 g, Sól- 3,7g	Energia - 2231kcal, B - 108g, T – 63,8g, W - 320g, C – 46,4 g, Błonnik – 38,8 g, NKT – 21,5 g, Sól- 4,15 g	Energia - 2329 kcal, B - 117g, T – 91,7g, W - 273g, C - 58,5g, Błonnik – 37 g, NKT – 40,2 g, Sól - 3,8 g
--	---	--	---	--	---	--	--

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

SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

04.06.2025

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

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

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

Pieczeń rzymska: Łopatka wieprzowa 140 g, Bułka tarta 4 g, Jajko 7 g, Sól, pieprz czarny- po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g

Fasolka szparagowa gotowana z masłem: Fasolka szparagowa mrożona 150 g, masło 2 g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Ser żółty typu Gouda – 60g, Szynka drobiowa – 40g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek świeży - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

KOLACJA II: Kefir 2% tł. 200 ml

05.06.2025

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

ŚNIADANIE II: : Chleb żytni razowy 30 g, pasztet sojowy 113g

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

Makaron z serem białym i truskawkami – makaron razowy 75g, truskawki 150g, ser twarogowy 65g, jogurt naturalny 15g
Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

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

Pasta z tuńczyka i natki pietruszki: Tuńczyk w sosie własnym z puszki - 50g, Serek śmietankowy Almette - 20g, Sól, pieprz czarny – po 0,5g, Natka pietruszki - 2g

KOLACJA II: Sok wielowarzywny 330 ml

06.06.2025

ŚNIADANIE: Kasz jęczmienna – 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Papryka czerwona - 100g, Herbata czarna – 2g,
Twarożek ze szczypiorkiem: Ser twarogowy półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 7g, Szczypiorek - 1g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g

ŚNIADANIE II: Chleb żytni razowy 30 g, Ser żółty 30 g

OBIAD: Rosół z makaronem: Makaron pszenny - 15g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Natka pietruszki - 1g
Ryba smażona: Morszczuk świeży - 140g, Bułka tarta – 10g, Jajko – 6g, Olej rzepakowy – 15g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **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

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

KOLACJA: Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Szynka konserwowa – 60g, Herbata czarna - 2g,
Salatka z burakiem i fetą: Burak - 100g, Ser feta – 8g, oregano, bazylia suszona - po 1g, Olej rzepakowy - 2g

KOLACJA II: Serek wiejski 200 g

07.06.2025

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

ŚNIADANIE II: Chleb żytni razowy 30 g, Twaróg półtłusty 50 g, Jogurt naturalny 3 g, Sól, pieprz- po 0,5 g

OBIAD: Żurek z ziemniakami: Marchew - 25g, Kiełbasa biała - 60g, Cebula - 15g, Chrzan – 10g, Ziemniak – 37,5g, Jajko – 30g, Śmietana 18% - 25g, Mąka pszenna – 5g, curry, imbir sól, pieprz czarny, ziele angielskie, liść laurowy, czosnek granulowany – po 1g
Kurczak w sosie curry: Filet z kurczaka - 160g, Marchew - 12g, cebula - 12g, Papryka - 7g, Mąka pszenna - 5g, curry, imbir, kurkuma, sól, pieprz czarny, czosnek granulowany, papryka w proszku - po 0,5 g Ryż brązowy gotowany - 150g, **Bukiet warzyw królewski – 150 g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,
KOLACJA: Chleb żytni razowy- 40g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajka gotowane 2 szt.-100g, Ogórek kiszony – 100g, Herbata czarna - 2g, Jabłko – 150g

KOLACJA II: Kefir 2% tł. 200 ml

08.06.2025

ŚNIADANIE: Chleb żytni razowy- 40g, , Bułka grahamka – 60g , Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Polędwica miodowa – 60g, serek bieluch – 150g Gruszka- 150g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml

ŚNIADANIE II: Wafle ryżowe 30 g

OBIAD: : Zupa zacierkowa: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 37,5g, Zacierka – 20g, Natka pietruszki - 1g
Kotlet mielony: Łopátka wieprzowa bez kości - 140g, Cebula - 20g, Bułka wrocławska - 27g, Bułka tarta - 10g, Jajko - 6g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g **Surówka z selera, marchewki i jabłka:** Seler - 100g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, Jogurt naturalny - 10g, Majonez - 10g, Sok z cytryny – 3g, sól, pieprz – po 0,5g,, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

KOLACJA: Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Pasztet z kurczaka pieczony – 130g, Papryka – 100g, Herbata czarna - 2g,

KOLACJA II: Jogurt naturalny - 150g

09.06.2025

ŚNIADANIE: Zacierki - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek świeży - 100g, Herbata czarna - 2g,
Twarożek z rzodkiewką: Twaróg półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 10g, Rzodkiewka - 10g, Sól, pieprz czarny – po 0,5 g

ŚNIADANIE II: Sok warzywny 330 ml

OBIAD: Zupa pomidorowa z ryżem: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ryż biały – 20g, Koper - 1g, Koncentrat pomidorowy 30% - 30g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g, sól, pieprz czarny – po 1g

Duszony fileć drobiowy w sosie szpinakowym: Pierś z kurczaka - 110g, Szpinak mrożony - 60g, Mąka pszenna - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie - po 1g, Kasza jęczmienna gotowana - 150g, **Surówka z kapusty pekińskiej:** Kapusta pekińska - 100g, Marchew - 30g, Jabłko – 10g, Kukurydza z puszki – 10g, Por - 5g, Jogurt naturalny - 10g, Majonez – 2g, Pieprz czarny, sól - 1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

KOLACJA: Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Kielbasa krakowska – 40g, Pomidor – 100g, Herbata czarna - 2g,

Pasta z soczewicy: Soczewica czerwona - 50g, Natka pietruszki - 2g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Olej rzepakowy – 2,5g

KOLACJA II: Serek wiejski 200 g

10.06.2025

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

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

OBIAD: Zupa ogórkowa: Ogórek kiszony – 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak - 62,5g, Koper - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g
Bitka wieprzowa duszona z cebulką: Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 10g, Seler korzeniowy - 10g, Cebula - 30g, Mąka pszenna – 10g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy - po 1g, Kasza gryczana gotowana - 150g, **Salata z czubrycą:** Sałata lodowa - 125g, Olej rzepakowy - 5g, sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie, czubryca mielona - po 1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g,

KOLACJA: Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Serek śmietankowy almette – 30g, Polędwica sopocka – 40g, Rzodkiewka -100g, Herbata czarna - 2g,

KOLACJA II: Kefir 2% tł. 200 ml

JADŁOSPIS 04.06-10.06.2025/ DIETA ŁATWOSTRAWNA

L	04.06.2025	05.06.2025	06.06.2025	07.06.2025	08.06.2025	09.06.2025	10.06.2025
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (1), chleb pszenny (3), masło (1), wędlina (1,3,7,8,10), serek wiejski (1), pomidor, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata wędlina (1,3,7,8,10), jabłko pieczone, kawa zbożowa na mleku (1,3)	Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb pszenny (3), masło (1), twarożek naturalny (1), sałata, banan, miód (9), herbata	Płatki ryżowe na mleku (1), chleb pszenny (3), wędlina, masło (1), serek wiejski (1), pomidor, sałata, herbata	Chleb pszenny (3), bułka kajzerka (3), masło (1), tofu naturalne (8), sałata, dżem, banan, kakao na mleku (1)	Zacierki na mleku (1,3), chleb pszenny (3), masło (1), twarożek z koperkiem (1), pomidor, sałata, herbata	Chleb pszenny (1), masło (1), sałata wędlina (1,3,7,8,10), pomidor, kawa zbożowa na mleku (1,3)
Obiad	Zupa koperkowa (1,3,7,10), gotowane ziemniaki w wodzie, pieczona pieczeń rzymska w sosie majerankowym (2,3), gotowana fasolka szparagowa z masłem, kompot	Barszcz ukraiński (1,3,7,10), makaron z serem białym i truskawkami (1,3), kompot	Rosół z makaronem (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, pulpet rybny w sosie koperkowym (2,3,6,7), duszone warzywa po grecku (7), kompot	Kasza manna na wywarze warzywnym (3,7,10), ryż biały gotowany, kurczak w sosie ziołowym (3), bukiet warzyw gotowany, kompot	Zupa zacierkowa (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, pulpety gotowane w sosie pomidorowym (2,3,7), cukinia duszona, kompot	Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7,10), kasza jęczmienna gotowana (3), duszony filet drobiowy w sosie szpinakowym (3), buraki gotowane w wodzie, kompot	Zupa brokułowa z ziemniakami (1,3,7,10), duszona bitka wieprzowa w sosie z natki pietruszki (3,7), gotowane ziemniaki, sałata z czubrycą, kompot
Kolacja I	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, dynia gotowana, pasztet z kurczaka pieczony (2,3,7,10), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pasta z tuńczyka i natki (1,6), pomidor, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, wędlina (1,3,7,8,10), sałatka z burakiem i fetą (1), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), wędlina (1,3,7,8,10), sałata, jabłko pieczone, herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pasta warzywna (7), pasztet z kurczaka pieczony (1,3,7,10), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, banan, pasta z soczewicy, szynka drobiowa (1,3,7,8,10), herbata	Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pasta z marchewki (11), polędwica sopocka (1,3,7,8,10), ser twarogowy (1), herbata
K II	Banan	Sok wielowarzywny	Serek homogenizowany (1)	Ciasto drożdżowe (1,2,3)	Jogurt naturalny (1)	Wafle ryżowe (3)	Jabłko pieczone
Wartość odżywcza i energetyczna	Energia - 2121 kcal, B - 112g, T - 70,3g, W - 273g, C - 56,6g, Błonnik - 25,7g, NKT - 24,6, Sól - 3,6 g	Energia - 2110 kcal, B - 99,7 g, T - 64,6 g, W - 285g, C - 46,8g, Błonnik - 25,1g, NKT - 23,6 g, Sól - 3,3 g	Energia - 2017 kcal, B - 95,7g, T - 42,5g, W - 323g, C - 84,2g, Błonnik - 33,7g, NKT - 16,1g, Sól - 4,7 g	Energia - 2106 kcal, B - 101g, T - 62g, W - 289g, C - 44g, Błonnik - 23,8g, NKT - 21g, Sól - 2,5 g	Energia - 2212 kcal, B - 115g, T - 73,9g, W - 281g, C - 53,9 g, Błonnik - 28,1g, NKT - 27,1g, Sól - 3,7 g	Energia - 2242 kcal, B - 96,1g, T - 60,3g, W - 334g, C - 39,3g, Błonnik - 32,8g, NKT - 22,8g, Sól - 3 g	Energia - 2225 kcal, B - 106g, T - 78,2g, W - 286g, C - 55,4g, Błonnik - 34,8g, NKT - 32,3g, Sól - 3,1g

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

SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/ DIETA ŁATWOSTRAWNA

04.06.2025

ŚNIADANIE: Płatki owsiane - 30g, Mleko krowie 2% -300 ml, Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Serek wiejski 200 g, Szyńka wiejska 30 g, Pomidor - 100g, , Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

OBIAD: *Zupa koperkowa:* Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 62,5g, Koper - 3g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

Pieczona pieczeń rzymska: Łopátka wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta – 4g, Jajko - 7g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g

Fasolka szparagowa gotowana z masłem: Fasolka szparagowa mrożona 150 g, masło 2 g, Kompót: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, dynia - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

Pasztet z kurczaka pieczony – 130g

KOLACJA II: Banan - 120g

05.06.2025

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

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

Makaron z serem białym i truskawkami – makaron pszenny 75g, truskawki 150g, ser twarogowy 65g, jogurt naturalny 15g, cukier wanilinowy 2,5g

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

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Serek śmietankowy almette – 30g, Pomidor - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g ***Pasta z tuńczyka i natki pietruszki:*** Tuńczyk w sosie własnym z puszki - 50g, Serek śmietankowy Almette - 10g, Serek homogenizowany naturalny - 10g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Natka pietruszki - 2g

KOLACJA II: Sok wielowarzywny – 330 ml

06.06.2025

ŚNIADANIE: Kasza jęczmienna – 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Banan - 120g, Herbata czarna – 2g, Cukier - 5g, Miód – 25g

Twarożek naturalny: Ser twarogowy półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 7g

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

Pulpet rybny w sosie koperkowym: Morszczuk świeży - 140g, Bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 15g, Seler korzeniowy - 10g, Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g ***Warzywa po grecku:*** Seler korzeniowy - 35g, Marchew - 65g, Pietruszka korzeń - 35g, Koncentrat pomidorowy 30% - 15g, Pieprz czarny, sól, tymianek suszony – po 0,5-1g, Kompót: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

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

KOLACJA II: Serek homogenizowany – 150g

07.06.2025

ŚNIADANIE: Płatki ryżowe - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Wędlina – 40g, Sałata masłowa - 5g, Serek wiejski – 200g, Pomidor - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

OBIAD: *Kasza manna na wywarze warzywnym:* Kasza manna – 30g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Natka pietruszki - 1g, Sól, pieprz czarny – po 0,5g ***kurczak w sosie ziołowym*** : Filet z kurczaka - 160g, Marchew - 12g, Seler korzeniowy - 12g, Pomidor w puszcze pasta - 15g, Mąka pszenna - 10g, Sól, pieprz czarny, liść lauowy, ziele angielskie,

oregano, ziola prowansalskie- po 0,5-1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, ryż biały gotowany – 150g, bukiet warzyw królewski- 150g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier- 5g

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

KOLACJA II: Ciasto drożdżowe - 40g

08.06.2025

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski – 40g, , Bułka kajzerka – 60g Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, tofu naturalne – 60g, dżem- 25 g, Banan - 120g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, Cukier - 5g

OBIAD: *Zupa zacierkowa:* Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 37,5g, Zacierka – 20g, Natka pietruszki - 1g
Gotowane pulpety w sosie pomidorowym: Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, Marchew - 10g, Koncentrat pomidorowy 30% - 15g, Seler korzeniowy - 10g Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, ***Cukinia duszona*** – 150g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Pasztet z kurczaka pieczony – 130g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

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

KOLACJA II: Jogurt naturalny - 150g

09.06.2025

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

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

OBIAD: *Zupa pomidorowa z ryżem:* Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ryż biały – 20g, Koper - 1g, Koncentrat pomidorowy 30% - 30g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g, sól, pieprz czarny – po 1g

Duszony filet drobiowy w sosie szpinakowym: Pierś z kurczaka - 110g, Szpinak mrożony - 60g, Mąka pszenna - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść lauowy, ziele angielskie, ziola prowansalskie - po 1g, Kasza jęczmienna gotowana - 150g, ***Buraki gotowane w wodzie – 150g,*** Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Szynka drobiowa – 40g, Banan – 120g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

Pasta z soczewicy: Soczewica czerwona - 50g, Natka pietruszki - 2g, Sól, pieprz czarny - po 0,5-1 g, Olej rzepakowy – 2,5g

KOLACJA II: Wafle ryżowe- 50 g

10.06.2025

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

OBIAD: *Zupa brokułowa z ziemniakami:* Brokuł mrożony - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g ***Bitka wieprzowa duszona w sosie pietruszkowym:*** Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 25g, Seler korzeniowy - 15g, Koncentrat pomidorowy 30% - 10g, Mąka pszenna - 10g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść lauowy, natka pietruszki suszona, natka pietruszki świeża - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, ***Salata z czubrycą:*** Sałata lodowa - 125g, Olej rzepakowy - 5g, sól, pieprz czarny, ziola prowansalskie, czubryca mielona - po 1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Polędwica sopocka – 40g, Twaróg półtłusty – 60g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

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

KOLACJA II: Jabłko pieczone- 150 g

JADŁOSPIS 04.06-10.06.2025/ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

L	04.06.2025	05.06.2025	06.06.2025	07.06.2025	08.06.2025	09.05.2025	10.06.2025
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku (1), chleb pszenny (3), wędlina (1,3,7,8,10), serek wiejski (1), pomidor, herbata	Chleb pszenny (3), wędlina (1,3,7,8,10), jabłko pieczone, kawa zbożowa na mleku (1,3)	Kasza jęczmienna na mleku (1,3), chleb pszenny (3), twarożek naturalny (1), banan, miód (9), herbata	Płatki ryżowe na mleku (1), chleb pszenny (3), serek wiejski (1), wędlina (1,3,7,8,10), jabłko pieczone, herbata	Chleb pszenny (3), bułka kajzerka (3), masło (1), tofu naturalne (8), dżem, banan, kakao na mleku (1)	Zacierki na mleku (1,3), chleb pszenny (3), twarożek z koperkiem (1), pomidor, herbata	Chleb pszenny (1), wędlina (1,3,7,8,10), pomidor, kawa zbożowa na mleku (1,3)
Obiad	Zupa koperkowa (1,3,7,10), gotowane ziemniaki w wodzie, pieczona pieczeń rzymska w sosie majerankowym (2,3), gotowana fasolka szparagowa z masłem, kompot	Barszcz ukraiński (1,3,7,10), makaron z serem białym i truskawkami (1,3), kompot	Rosół z makaronem (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, pulpet rybny w sosie koperkowym (2,3,6,7), duszone warzywa po grecku (7), kompot	Kasza manna na wywarze warzywnym (3,7,10), ryż biały gotowany, kurczak w sosie ziołowym, bukiet warzyw gotowany, kompot	Zupa zacierkowa (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, pulpety gotowane w sosie pomidorowym (2,3,7), cukinia duszona, kompot	Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7,10), kasza jęczmienna gotowana (3), duszony filet drobiowy w sosie szpinakowym (3), buraki gotowane w wodzie, kompot	Zupa brokułowa z ziemniakami (1,3,7,10), duszona bitka wieprzowa w sosie z natki pietruszki (3,7), gotowane ziemniaki, sałata z czubrycą, kompot
Kolacja I	Chleb pszenny (3), dynia gotowana, pasztet z kurczaka pieczony (2,3,7,10), herbata	Chleb pszenny (3), pasta z tuńczyka i natki (1,6), pomidor, herbata	Chleb pszenny (3), wędlina (1,3,7,8,10), sałatka z burakiem i serem białym (1), herbata	Chleb pszenny (3), wędlina (1,3,7,8,10), pasta z marchewki (11), herbata	Chleb pszenny (3), pierś z kurczaka gotowana, pasta warzywna (7), herbata	Chleb pszenny (3), wędlina (1,3,7,8,10), banan, serek wiejski (1), herbata	Chleb pszenny (3), pasta z marchewki (11), ser twarogowy (1), polędwica sopocka (1,3,7,8,10), herbata
K II	Banan	Sok wielowarzywny	Serek homogenizowany (1)	Ciasto drożdżowe (1,2,3)	Jogurt naturalny (1)	Wafle ryżowe (3)	Jabłko pieczone
Wartość odżywcza i energetyczna	Energia - 2052 kcal, B - 122g, T - 30,1 g, W - 326 g, C - 75 g, Błonnik - 23,2 g, NKT - 9,5 g, Sól - 4,5 g	Energia - 1967kcal, B - 99,5 g, T - 48,3, W - 285 g, C - 46,8 g, Błonnik - 25,1 g, NKT - 13,5 g, Sól - 3,3 g	Energia - 1973 kcal, B - 99,9, T - 35, 2 g, W - 324g, C - 84,2g, Błonnik - 33,7g, NKT - 11,1 g, Sól - 4,7 g	Energia - 1917 kcal, B - 105 g, T - 39,5 g, W - 289g, C - 44g, Błonnik - 23,8g, NKT - 10,9 g, Sól - 2,9 g	Energia - 1938 kcal, B - 129g, T - 37,4g, W - 288g, C - 56,5g, Błonnik - 30,9g, NKT - 8,74 g, Sól - 3,4 g	Energia - 2054 kcal, B - 98,6, T - 37,4 g, W - 332 g, C - 34,7 g, Błonnik - 25 g, NKT - 9,11 g, Sól - 3,25 g	Energia - 2046 kcal, B - 105g, T - 57,9 g, W - 286g, C - 55,3 g, Błonnik - 34,8g, NKT - 19,7 g, Sól - 3,1g

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

3. ZBOŻA – zawierające gluten (pszenica żyto, jęczmień owies, orkisz); 4. ORZECHE (m.in.: migdały, laskowe, włoskie, nerkowce i ich pochodne)

5. ORZECHE ZIEMNE – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie); 6. RYBY – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie)

7. SELER – i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie); 8. SOJA – i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie)

9. MIÓD – produkty/dania przygotowane na jego bazie; 10. GORCZYCA – i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie); 11. NASIONA SEZAMU – i produkty pochodne (produkty przygotowane na ich bazie); 12. MIĘCZAKI – i produkty pochodne

SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/ DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

04.06.2025

ŚNIADANIE: Kasza kukurydziana - 30g, Mleko krowie 2% -300 ml, Chleb baltonowski - 100g, Serek wiejski 200 g, szynka wiejska 30 g, pomidor 100 g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

OBIAD: *Zupa koperkowa:* Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 62,5g, Koper - 3g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

Pieczona pieczeń rzymska: Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta – 4g, Jajko - 7g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g

Fasolka szparagowa gotowana z masłem: Fasolka szparagowa mrożona 150 g, masło 2 g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, dynia gotowana - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g, ***Paszтет z kurczaka pieczony – 130g***

KOLACJA II: Banan- 120 g

05.06.2025

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

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

Makaron z serem białym i truskawkami – makaron pszenny 75g, truskawki 150g, ser twarogowy 65g, jogurt naturalny 15g, cukier wanilinowy 2,5g Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Serek śmietankowy almette – 30g, Pomidor - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

Pasta z tuńczyka i natki pietruszki: Tuńczyk w sosie własnym z puszki - 50g, Serek śmietankowy Almette - 10g, Serek homogenizowany naturalny - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Natka pietruszki - 2g

KOLACJA II: Sok wielowarzywny – 330 ml

06.06.2025

ŚNIADANIE: Kasza jęczmienna – 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb baltonowski - 100g, Banan - 120g, Herbata czarna – 2g, Cukier - 5g, Miód – 25g

Twarożek naturalny: Ser twarogowy półtłusty - 100g, Jogurt naturalny - 7g

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

Pulpet rybny w sosie koperkowym: Morszczuk świeży - 140g, , Bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 15g, Seler korzeniowy - 10g, Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g ***Warzywa po grecku:*** Seler korzeniowy - 35g, Marchew - 65g, Pietruszka korzeń - 35g, Koncentrat pomidorowy 30% - 15g, Pieprz czarny, sól, tymianek suszony – po 1g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Szynka konserwowa – 60g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

Salatka z burakiem i serem białym: Burak - 100g, Ser biały – 30g, oregano, bazylia suszona - po 1g, Olej rzepakowy - 2g

KOLACJA II: Serek homogenizowany – 150 g

07.06.2025

ŚNIADANIE: Płatki ryżowe - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb baltonowski - 100g, Serek wiejski – 200g, Polędwica sopocka- 30 g, Jabłko pieczone - 150g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

OBIAD: *Kasza manna na wywarze warzywnym:* Kasza manna – 30g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Natka pietruszki - 1g, Sól, pieprz czarny – po 0,5g

Kurczak w sosie ziołowym: Filet z kurczaka - 160g, Marchew - 12g, Seler korzeniowy - 12g, Pomidor w puszcze pasta - 15g, Mąka pszenna - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, oregano, zioła prowansalskie,- po 0,5-1g Ryż biały gotowany - 150g, ***Bukiet warzyw królewski – 150g***, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Szyńka drobiowa – 60g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g, **Pasta z marchewki:** Marchewka gotowana w wodzie - 80g, Sezam mielony – 2g, Marchew – 20g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie – po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 5g

KOLACJA II: Ciasto drożdżowe - 40g

08.06.2025

ŚNIADANIE: Chleb baltonowski – 40g, , Bułka kajzerka – 60g Tofu naturalne – 60g, dżem- 25 g, Banan - 120g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, Cukier - 5g

OBIAD: Zupa zacierkowa: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ziemniak – 37,5g, Zacierka – 20g, Natka pietruszki - 1g
Gotowane pulpety w sosie pomidorowym: Łopatką wieprzową bez kości - 140g, Bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, Marchew - 10g, Koncentrat pomidorowy 30% - 15g, Seler korzeniowy - 10g Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, , **Cukinia duszona** – 150g, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Pierś z kurczaka gotowana- 100 g, banan 120 g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

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

KOLACJA II: Jogurt naturalny - 150g

09.06.2025

ŚNIADANIE: Zacierki - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb baltonowski - 100g, , Pomidor - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

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

OBIAD: Zupa pomidorowa z ryżem: Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por – 12,5g, Ryż biały – 20g, Koper - 1g, Koncentrat pomidorowy 30% - 30g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g, sól, pieprz czarny – po 1g

Duszony fileć drobiowy w sosie szpinakowym: Pierś z kurczaka - 110g, Szpinak mrożony - 60g, Mąka pszenna - 2g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie, zioła prowansalskie - po 1g, Kasza jęczmienna gotowana - 150g, **Buraki gotowane w wodzie – 150g**, Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

KOLACJA: Chleb baltonowski - 100g, Polędwica sopocka- 60 g, Banan- 120g, Serek wiejski – 150 g Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

KOLACJA II: Wafle ryżowe- 50 g

10.06.2025

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

OBIAD: Zupa brokułowa z ziemniakami: Brokuł mrożony - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g **Bitka wieprzowa duszona w sosie pietruszkowym:** Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 25g, Seler korzeniowy - 15g, Koncentrat pomidorowy 30% - 10g, Mąka pszenna - 10g, Olej rzepakowy - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, natka pietruszki - 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 – 40g, Twaróg półtłusty – 60g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

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

KOLACJA II: Jabłko pieczone- 150 g