

| P                                           | 23.07.2025                                                                                                                         | 24.07.2025                                                                                                                         | 25.07.2025                                                                                                                       | 26.07.2025                                                                                                                  | 27.07.2025                                                                                                                        | 28.07.2025                                                                                                                        | 29.07.2025                                                                                                                    |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                            | Płatki jęczmienne na mleku (1), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), parówki (8), ketchup, papryka żółta, sałata, jabłko, herbata | Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata wędlina (1,3,7,8,10), morele, ogórek zielony, kefir (1), kawa zbożowa na mleku (1,3)  | Zacierki na mleku (1), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), serek wiejski (1), papryka, polędwica (1,3,7,8,10), sałata, herbata | Płatki ryżowe (1), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), pasta z jajek (1,2), ser mozzarella (1), rukola, pomidor, herbata  | Chleb żytni (3), kajzerka (3), masło (1), ser żółty (1), kiełbasa tatrzańska (1,3,7,8,10), sałatka z pomidora, kakao na mleku (1) | Płatki owsiane na mleku z cynamonem i migdałami (1), chleb żytni i pszenny (3), masło (1), pasztet mięsny (3,7), papryka, herbata | Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), kiełbasa szynkowa (8,10), sałata, pomidor, jajko gotowane, kawa zbożowa na mleku (1,3)  |
| <b>Obiad</b>                                | Zupa kalafiorowa (1,3,7,10) gulasz wieprzowy (3), kasza pęczak (3), surówka wiosenna, kompot                                       | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (3,7,10), ziemniaki gotowane, udziec z indyka pieczony (3,7), fasolka szparagowa gotowana, kompot | Barszcz ukraiński (7,10), ryż brązowy gotowany, kotlet rybny (2,3,6), surówka z pora, marchewki i jabłka (1,2), kompot           | Rosół z makaronem (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, kotlet schabowy, (2,3), kapusta pekińska z marchewką (1,2), kompot | Zupa z soczewicy, (7,10), duszona potrawka z kurczaka po chińsku (3,7), kasza bulgur (3), sałata z czubrycą, kompot               | Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7), makaron z serem i musem truskawkowym (1,2,3), kompot                                             | Zupa brokułowa (1,3,7), kasza gryczana gotowana, pulpety w sosie koperkowym (2,3,7), marchewka gotowana zasmażana (1), kompot |
| <b>Kolacja I</b>                            | Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, jajko ugotowane na twardo (2), pasta z zielonego groszku, herbata                    | Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, ser żółty (1), pasztet mięsny, rzodkiewka, herbata                                   | Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, serek homogenizowany (1), dżem, banan, herbata                                     | Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), wędlina (3,8), sałata, sałatka z burakiem i fetą (1), herbata                         | Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), wędlina (3,8), sałata, rzodkiewka, pasta z makreli, herbata                                 | Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, ogórek świeży, pasta z fasoli, wędlina (1,3,7,8,10), herbata                        | Chleb żytni i pszenny (3), masło (1), sałata, jabłko, twarożek z rzodkiewką (1), herbata                                      |
| <b>K II</b>                                 | Jogurt naturalny (1)                                                                                                               | Wafle ryżowe                                                                                                                       | Sok wielowarzywny                                                                                                                | Brzoskwinia                                                                                                                 | Czereśnie                                                                                                                         | Serek wiejski (1)                                                                                                                 | Kefir(1)                                                                                                                      |
| <b>Wartość odżywcza i energetyczna dnia</b> | <b>Energia - 2299 kcal, B - 105g, T - 86,7g, W - 283g, C - 56,9g, Błonnik - 34,7g, WNKT - 10,4g</b>                                | <b>Energia - 2197 kcal, B - 110g, T - 62g, W - 305g, C - 66,5g, Błonnik - 30,7g, WNKT - 4,43g</b>                                  | <b>Energia - 2508 kcal, B - 111g, T - 75g, W - 355g, C - 62,5g, Błonnik - 45,1g, WNKT - 13,8g</b>                                | <b>Energia - 2117 kcal, B - 102g, T - 61,6g, W - 292g, C - 67,7g, Błonnik - 31,8g, WNKT - 7,9g</b>                          | <b>Energia - 2061 kcal, B - 98,3g, T - 87g, W - 259g, C - 57,5g, Błonnik - 27,2g, WNKT - 11,2g</b>                                | <b>Energia - 2411 kcal, B - 90,3g, T - 78,3g, W - 329g, C - 53,8g, Błonnik - 27,4g, WNKT - 7,32g</b>                              | <b>Energia - 2131 kcal, B - 104g, T - 57,4g, W - 303g, C - 69,7g, Błonnik - 24,3g, WNKT - 8,32g</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 PODSTAWOWA

### 23.07.2025

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

**OBIAD: Zupa kalafiorowa z ziemniakami:** Kalafior mrożony - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

**Duszony gulasz wieprzowy:** Łopatka wieprzowa - 160g, Marchew - 12g, Por - 12g, Seler korzeniowy - 12g, Groszek zielony - 7g, Pomidor w puszcze pasta - 15g, Mąka pszenna - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie - po 0,5-1g, Kasza jęczmienna pęczak gotowana - 150g, **Salatka wiosenna:** sałata 30g, ogórek 45g, Cebula- 20g, papryka 30g, rzodkiewka 40g, pomidor 50g, Olej rzepakowy - 5g, Pieprz czarny - 1g, Cukier - 1,25g Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

**KOLACJA:** Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajko ugotowane na twardo - 50g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

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

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

### 24.07.2025

**ŚNIADANIE:** Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Wędlina - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g, ogórek zielony – 80g, morele- 150g, Kefir – 200g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, Cukier - 5g

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

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

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

**KOLACJA II:** Wafle ryżowe - 50g

### 25.07.2025

**ŚNIADANIE:** zacierki - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Ser mozzarella – 30g, Masło - 10g, Rukola - 5g, Pomidor - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

**Pasta z jajka:** jajko na twardo 90 g, jogurt naturalny- 7 g, pietruszka natka 0,5 g, sól, pieprz- po 1 g

**OBIAD: Barszcz ukraiński:** burak – 100g, kapusta biała – 50g, Fasola biała -37,5g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki 1g  
**Kotlet rybny:** Morszczuk świeży - 140g, Bułka tarta- 10g, Jajko - 6g, Olej rzepakowy - 15g, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ryż brązowy gotowany – 150g  
**Surówka z pora, marchewki i jabłka :** Por- 100g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, Jogurt naturalny - 10g, Majonez - 10g, Sok z cytryny – 3g, sól, pieprz – po 0,5g,**Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g Cukier - 5g

**KOLACJA:** Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Serek homogenizowany - 150g, dżem – 25g Sałata masłowa - 5g, Banan – 150g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g  
**KOLACJA II:** Sok wielowarzywny – 330ml

### 26.07.2025

**ŚNIADANIE:** płatki ryżowe - 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Polędwica -40g, Sałata masłowa - 5g, Serek wiejski – 200g, Papryka - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

**OBIAD: Rosół z makaronem:** Makaron pszenny - 15g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Natka pietruszki - 1g  
**Kotlet schabowy:** Schab wieprzowy bez kości - 140g, Mąka pszenna - 15g, jajko -6 g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Kapusta pekińska z marchewką:** Kapusta pekińska - 110g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, Kukurydza w puszcze - 10g, Por - 3g, Jogurt naturalny - 2,5g, Pieprz czarny - 1g, Majonez - 1g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

**KOLACJA:** Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Wędlina – 60g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g  
**Salatka z burakiem i fetą:** Burak - 100g, Ser feta – 8g, oregano, bazylia suszona - po 1g, Olej rzepakowy - 2g

**KOLACJA II:** Brzoskwinia- 150g

### 27.07.2025

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

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

**OBIAD: Zupa z soczewicy:** soczewica - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Brokuł- 25 g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 1g  
**Duszona potrawka z kurczaka po chińsku:** Kurczak tuszka - 160g, Mieszanek chińska HORTEx - 60g, Mąka pszenna - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, papryka słodka - po 0,5 g  
Kasza bulgur gotowana - 150g  
**Salata z czubrycą:** Sałata lodowa - 125g, Olej rzepakowy - 5g, sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie, czubryca mielona - po 1g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

**KOLACJA:** Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Wędlina – 60g, rzodkiewka – 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g  
**Pasta z makrelą:** makrela - 40g, serek śmietankowy- 40g, Sól, pieprz czarny - po 0,5-1g, Olej rzepakowy - 10g

**KOLACJA II:** Czereśnie – 150g

## **28.07.2025**

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

**OBIAD: Zupa pomidorowa z ryżem:** Marchew- 25 g, Pietruszka- 12,5 g, Seler korzeniowy- 12,5 g, Por- 12,5 g, Ryż biały- 20 g, Koncentrat pomidorowy- 30 g, Koper- 1 g, Mąka ziemniaczana- 5 g, Mleko 3,2% tł.- 28 g, Pieprz, ziele angielskie, liść laurowy- po 0,5 g

**Makaron z twarogiem i truskawkami:** Makaron pszenny -150g, ser twarogowy półtłusty- 80 g, jogurt naturalny 95 g, cukier wanilinowy- 2 g, truskawki - 30 g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier – 5g

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

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

**KOLACJA II:** Serek wiejski – 200g

## **29.07.2025**

**ŚNIADANIE:**, Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Kiełbasa szynkowa – 60g, jajko gotowane – 50g Pomidor - 100g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, Cukier - 5g

**OBIAD: Zupa brokułowa:** Brokuł mrożony- 100 g, Marchew- 25 g, Pietruszka- 12,5 g, Seler korzeniowy- 12,5 g, Ziemniak- 37,5 g, Por- 12,5 g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2%- 25 g, Mąka pszenna- 5 g **Pulpety w sosie koperkowym:** Łopátka wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 15g, Seler korzeniowy - 10g, Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Kasza gryczana gotowana - 150 g

**Marchewka zasmażana:** Marchew- 150 g, Masło- 2 g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

**KOLACJA:** Chleb żytni - 40g, Chleb baltonowski - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jabłko – 150g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 3g

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

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

JADŁOSPIS 23.07–29.07.2025/ DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

| P                                           | 23.07.2025                                                                                                       | 24.07.2025                                                                                                                         | 25.07.2025                                                                                                             | 26.07.2025                                                                                                                 | 27.07.2025                                                                                                                          | 28.07.2025                                                                                               | 29.07.2025                                                                                                                    |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                            | Płatki jęczmienne na mleku (1), chleb żytni razowy (3), masło (1), parówki (8), ketchup, sałata, jabłko, herbata | Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata wędlina (1,3,7,8,10), morele, papryka, kefir (1), kawa zbożowa na mleku (1,3)            | Chleb żytni razowy (3), masło (1), ser mozzarella, pasta z jajek (1,2), rukola, pomidor, herbata                       | Chleb żytni razowy (3), masło (1), serek wiejski (1), poledwica (1,3,7,8,10), papryka, sałata, herbata                     | Chleb żytni razowy (3), bułka grahamka (3), masło (1), ser żółty (1), sałatka z pomidora, szynka drobiowa (3,8), kakao na mleku (1) | Płatki owsiane na mleku (1), chleb żytni razowy (3), masło (1), pasztet mięsny (3,7), papryka, herbata   | Chleb żytni razowy (3), masło (1), kiełbasa szynkowa (8,10), sałata, pomidor, kawa zbożowa na mleku (1,3)                     |
| <b>Ś II</b>                                 | Chleb żytni razowy (3), Ser żółty (1)                                                                            | Chleb żytni razowy (3), Serek bieluch (1)                                                                                          | Chleb żytni razowy (3), Kiełbasa krakowska (3,8)                                                                       | Kefir naturalny (1)                                                                                                        | Chleb żytni razowy (3), kiełbasa tatrzańska (3,8)                                                                                   | Sok pomidorowy                                                                                           | Serek homogenizowany (1)                                                                                                      |
| <b>Obiad</b>                                | Zupa kalafiorowa (1,3,7,10) gulasz wieprzowy (3), kasza pęczak (3), <i>surówka wiosenna</i> kompot               | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (3,7,10), ziemniaki gotowane, udziec z indyka pieczony (3,7), fasolka szparagowa gotowana, kompot | Barszcz ukraiński (7,10), ryż brązowy gotowany, kotlet rybny (2,3,6), surówka z pora, marchewki i jabłka (1,2), kompot | Rosół z makaronem (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, kotlet schabowy (2,3), kapusta pekińska z marchewką (1,2), kompot | Zupa z soczewicy (7,10), duszona potrawka z kurczaka po chińsku (3,7), kasza bulgur (3), sałata z czubrycą, kompot                  | Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7), makaron z serem i musuem truskawkowym (1,2,3), kompot                   | Zupa brokułowa (1,3,7), kasza gryczana gotowana, pulpety w sosie koperkowym (2,3,7), marchewka gotowana zasmażana (1), kompot |
| <b>Kolacja I</b>                            | Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, jajko ugotowane na twardo (2), pasta z zielonego groszku, herbata     | Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, ser żółty (1), rzodkiewka, pasztet mięsny (1,3,7,8,10), herbata                         | Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, serek homogenizowany (1), wędlina (1,3,7,8,10), ogórek zielony, herbata     | Chleb żytni razowy (3), masło (1), wędlina (3,8), sałata, sałatka z burakiem i fetą (1), herbata                           | Chleb żytni razowy (3), masło (1), wędlina (3,8), sałata, rzodkiewka, pasta z makreli, herbata                                      | Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, ogórek kiszony, pasta z fasoli, wędlina (1,3,7,8,10), herbata | Chleb żytni razowy (3), masło (1), sałata, jabłko, twarożek z rzodkiewką (1), herbata                                         |
| <b>K II</b>                                 | Sok pomidorowy                                                                                                   | Jogurt naturalny (1)                                                                                                               | Sok wielowarzywny                                                                                                      | <i>Chleb żytni razowy (3), pasztet sojowy (8), ogórek zielony</i>                                                          | Jogurt naturalny (1)                                                                                                                | Serek wiejski (1)                                                                                        | Kefir naturalny (1)                                                                                                           |
| <b>Wartość odżywcza i energetyczna dnia</b> | <b>Energia - 2294 kcal, B - 108g, T - 72,5g, W - 327g, C - 61g, Błonnik - 46,8g, WNKT - 8,45g</b>                | <b>Energia - 2045 kcal, B - 112g, T - 66,8g, W - 262g, C - 58,8g, Błonnik - 30,5g, WNKT - 4,26g</b>                                | <b>Energia - 2354 kcal, B - 108g, T - 73,9g, W - 328g, C - 42,4g, Błonnik - 47,6g, WNKT - 13,7g</b>                    | <b>Energia - 2255 kcal, B - 120g, T - 85,0g, W - 263g, C - 28,1g, Błonnik - 29,3g, WNKT - 8,26g</b>                        | <b>Energia - 2096 kcal, B - 94,6g, T - 84,5g, W - 260g, C - 39,9g, Błonnik - 36,1g, WNKT - 11,7g</b>                                | <b>Energia - 2482 kcal, B - 139g, T - 92,1g, W - 286g, C - 39,5g, Błonnik - 35,5g, WNKT - 7,98g</b>      | <b>Energia - 2021 kcal, B - 102g, T - 56,9g, W - 283g, C - 51,3g, Błonnik - 29,0g, WNKT - 8,21g</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. ORZECZY (m.in.: migdały, laskowe, włoskie, nerkowce i ich pochodne) 5. ORZECZY ZIEMNE – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie); 6. RYBY – i produkty pochodne (przygotowane na ich bazie) 7. SELER – i produkty pochodne (produkty przygotowane na jego bazie); 8. SOJA – i produkty pochodne (przygotowane na jej bazie) 9. MIÓD – produkty/dania przygotowane na jego bazie; 10. GORCZYCA – i produkty pochodne (przygotowane na jej bazie) 11. NASIONA SEZAMU – i produkty pochodne (produkty przygotowane na jego bazie); 12. MIĘCZAKI – i produkty pochodne

## SKŁADNIKI POTRAW I GRAMATURA/DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

### 23.07.2025

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

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

**OBIAD: Zupa kalafiorowa z ziemniakami:** Kalafior mrożony - 100g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki - 1g, Mleko 3,2% - 25g, Mąka pszenna - 5g

**Duszony gulasz wieprzowy:** Łopatka wieprzowa - 160g, Marchew - 12g, Por - 12g, Seler korzeniowy - 12g, Groszek zielony - 7g, Pomidor w puszcze pasta - 15g, Mąka pszenna - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie - po 0,5-1g, Kasza jęczmienna pęczak gotowana - 150g, **Surówka wiosenna:** sałata 30g, ogórek 45g, Cebula- 20g, papryka 30g, rzodkiewka 40g, pomidor 50g, Olej rzepakowy - 5g, Pieprz czarny - 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

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

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

### 24.07.2025

**ŚNIADANIE:** Chleb żytni razowy - 40g, Wędlina - 60g, Masło - 10g, Sałata masłowa – 5g, Papryka – 60g, Kefir – 200g, Kawa zbożowa – 5g, Mleko krowie 2% - 300 ml, morele- 150g

**II ŚNIADANIE:** Chleb razowy- 50 g, serek bieluch - 150 g

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

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

**KOLACJA:** Chleb żytni razowy- 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, ser żółty podpuszczkowy - 60g, pasztet mięsny– 70g, rzodkiewka– 100g, Herbata czarna - 2g

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

## 25.07.2025

**ŚNIADANIE:** Chleb żytni razowy - 120g, Masło - 10g, Ser mozzarella – 60g, Rukola - 10g, Pomidor - 150g, Herbata czarna - 2g

**Pasta z jajka:** jajko na twardo 90 g, jogurt naturalny- 7 g, pietruszka natka 0,5 g, sól, pieprz- po 1 g

**II ŚNIADANIE:** Chleb razowy- 50 g, kielbasa krakowska - 30 g

**OBIAD: Barszcz ukraiński:** burak – 100g, kapusta biała – 50g, Fasola biała -37,5g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5, Por - 12,5g, Ziemniak - 37,5g, Natka pietruszki - 1g

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

**Surówka z pora, marchewki i jabłka:** Por- 100g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, Jogurt naturalny - 10g, Majonez - 10g, Sok z cytryny – 3g, sól, pieprz – po 0,5g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

**KOLACJA:** Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Ogórek zielony – 100g, Wędlina – 40g, serek homogenizowany naturalny – 150g, Herbata czarna - 2g

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

## 26.07.2025

**ŚNIADANIE:** Chleb żytni razowy - 120g, Masło - 10g, Polędwica – 60g, Sałata masłowa - 5g, Serek wiejski – 150g, Papryka - 150g, Herbata czarna - 2g

**II ŚNIADANIE:** Kefir naturalny - 200 g

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

**Kotlet schabowy:** Schab wieprzowy bez kości - 140g, jajko- 6g, Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny,- po 0,5 g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Kapusta pekińska z marchewką:** Kapusta pekińska - 110g, Marchew - 25g, Jabłko - 10g, Kukurydza w puszcze - 10g, Por - 3g, Jogurt naturalny - 2,5g, Pieprz czarny - 1g, Majonez - 1g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

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

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

**KOLACJA II:** Chleb razowy- 60 g, pasztet sojowy -113g, ogórek świeży- 60g

## 27.07.2025

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

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

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

**OBIAD: Zupa z soczewicy:** soczewica - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Brokuł- 25 g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 1g

**Duszona potrawka z kurczaka po chińsku:** Kurczak tuszka - 160g, Mieszanka chińska HORTEX - 60g, Mąka pszenna - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, papryka słodka - po 0,5 g  
Kasza bulgur gotowana - 150g

**Salata z czubrycą:** Sałata lodowa - 125g, Olej rzepakowy - 5g, sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie, czubryca mielona - po 1g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

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

**Pasta z makreli: makrela-** 40g, serek śmietankowy- 40g, szczypiorek – 5 g, sól, pieprz -1 g

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

## **28.07.2025**

**ŚNIADANIE:** Płatki owsiane – 30g, Mleko krowie 2% - 270 ml, Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Pasztet mięsny – 60g, Sałata masłowa - 5g, Papryka - 100g, Herbata czarna – 2g

**II ŚNIADANIE:** sok pomidorowy- 330ml

**OBIAD: Zupa pomidorowa z ryżem:** Marchew- 25 g, Pietruszka- 12,5 g, Seler korzeniowy- 12,5 g, Por- 12,5 g, Ryż - 20 g, Koncentrat pomidorowy- 30 g, Koper- 1 g, Mąka ziemniaczana- 5 g, Mleko 3,2% tł.- 28 g, Pieprz, ziele angielskie, liść laurowy- po 0,5 g

**Naleśniki z twarogiem i truskawkami:** Makaron pełnoziarnisty - 150 g, ser twarogowy półtłusty- 80 g, jogurt naturalny 95 g, cukier wanilinowy- 2 g, truskawki mrożone - 30 g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

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

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

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

## **29.07.2025**

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

**II ŚNIADANIE:** Serek homogenizowany - 200 g

**OBIAD: Zupa brokułowa:** Brokuł mrożony- 100 g, Marchew- 25 g, Pietruszka- 12,5 g, Seler korzeniowy- 12,5 g, Ziemniak- 37,5 g, Por- 12,5 g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2%- 25 g, Mąka pszenna- 5 g **Pulpety w sosie koperkowym:** Łopatka wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 15g, Seler korzeniowy - 10g, Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Kasza gryczana gotowana - 150 g

**Marchewka zasmażana:** Marchew- 150 g, Masło- 2 g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g

**KOLACJA:** Chleb żytni razowy - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jabłko – 150g, Herbata czarna - 2g

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

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



| P                                      | 23.07.2025                                                                                                             | 24.07.2025                                                                                                                         | 25.07.2025                                                                                                                                    | 26.07.2025                                                                                                                                 | 27.07.2025                                                                                                                       | 28.07.2025                                                                                                         | 29.07.2025                                                                                                   |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                       | Płatki jęczmienne na mleku (1,3), chleb pszenny (3), masło (1), pasta z tuńczyka i natki (1,6), sałata, banan, herbata | Chleb pszenny (3), masło, polędwica (8), sałata, pasta z marchewki (11), kefir (1), kawa zbożowa z mlekiem (1,3)                   | Płatki ryżowe na mleku (1), chleb pszenny (3), masło (1), sałata, banan, ser biały (1), dżem, herbata                                         | Zacierki na mleku (1), chleb pszenny (3), masło (1), sałata, serek wiejski (1), polędwica (1,3,7,8,10), pomidor, herbata                   | Chleb pszenny (3), kajzerka (3), masło (1), sałata, pasztet sojowy (8), banan, jajko ugotowane na twardo (2), kakao na mleku (1) | Płatki owsiane na mleku (1), chleb pszenny (3), masło (1), pasztet mięsny (3,7) cukinia pieczona z olejem, herbata | Chleb pszenny (3), masło (1), szynka drobiowa (8,10), sałata, pomidor, kawa zbożowa z mlekiem (1,3)          |
| <b>Obiad</b>                           | Zupa kalafiorowa (1,3,7,10) duszony gulasz wieprzowy (3), ziemniaki gotowane, dynia gotowana, kompot                   | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (3,7,10), ziemniaki gotowane, udziec z indyka pieczony (3,7), fasolka szparagowa gotowana, kompot | Kasza manna na wywarze jarzynowym (3,7,10), ryż biały gotowany, ryba pieczona w sosie cytrynowo-śmietanowym (1,6,9), szpinak gotowany, kompot | Rosół z makaronem (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, schab duszony w sosie własnym z warzywami (3), kalafior gotowany w wodzie, kompot | Zupa z soczewicy (7,10) (3,7,10), gotowana potrawka z kurczaka po chińsku (3,7), ziemniaki gotowane, sałata z czubrycą, kompot   | Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7), makaron z twarogiem i musem truskawkowym (1,2,3), kompot                          | Zupa brokułowa i (1,3,7), ziemniaki gotowane, pulpety w sosie koperkowym (2,3,7), marchewka gotowana, kompot |
| <b>Kolacja I</b>                       | Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, jajko ugotowane na twardo (2), pasta z zielonego groszku, herbata                | Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, pomidor, twarożek z czubrycą (1), dżem, herbata                                              | Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, serek homogenizowany (1), wędlina (1,3,7,8,10), pomidor, herbata                                        | Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, wędlina (3,8), sałatka z burakiem i fetą (1), herbata                                                | Chleb pszenny (3), masło (1), wędlina (8), sałata, pomidor, jogurt naturalny (1), herbata                                        | Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, wędlina (1,3,7,8,10), serek homogenizowany, jabłko pieczone, herbata         | Chleb pszenny (3), masło (1), sałata, banan, serek bieluch (1), miód (9), herbata                            |
| <b>K II</b>                            | Jogurt naturalny (1)                                                                                                   | Wafle ryżowe                                                                                                                       | Sok wielowarzywny                                                                                                                             | Brzoskwinia bez skóry                                                                                                                      | Serek wiejski (1)                                                                                                                | Wafle ryżowe                                                                                                       | Sok pomidorowy                                                                                               |
| <b>Wartość odżywcza i energetyczna</b> | <b>Energia - 1976 kcal, B – 92,6g, T – 51,1g, W - 296g, C – 52,4g, Błonnik – 32,1g, WNKT – 6,23g</b>                   | <b>Energia - 2093 kcal, B - 108g, T – 55,4g, W - 296g, C – 43,1g, Błonnik – 27,2g, WNKT – 5,8g</b>                                 | <b>Energia - 2407 kcal, B - 111g, T – 58,7g, W - 367g, C – 58,1g, Błonnik – 38,4g, WNKT – 8,65g</b>                                           | <b>Energia - 1934 kcal, B – 95,9g, T - 49g, W - 279g, C – 55,3g, Błonnik – 26,4g, WNKT – 7,71g</b>                                         | <b>Energia - 1860 kcal, B – 88,6g, T – 51,2g, W - 267g, C - 63,1g, Błonnik – 22,3g, WNKT – 6,02g</b>                             | <b>Energia - 2297 kcal, B - 111g, T – 54,0g, W - 350g, C – 73,0g, Błonnik – 28,9g, WNKT – 5,84g</b>                | <b>Energia - 2044 kcal, B – 95,5g, T – 55,3g, W - 291g, C – 60,9g, Błonnik – 21,5g, WNKT – 8,3g</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 LEKKOSTRAWNA

### 23.07.2025

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

**OBIAD: Zupa kalafiorowa z ziemniakami:** Marchew - 25g, Pietruszka - 25g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2% tł.- 25 g, Mąka pszenna- 5 g, kalafior- 25 g, **Duszony gulasz wieprzowy:** łopatka wieprzowa - 160g Marchew - 12g, Por - 12g, Seler korzeniowy - 12g, Groszek zielony - 7g, Pomidor w puszcze pasta - 15g, Mąka pszenna - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie - po 0,5-1g, Ziemniaki gotowane- 200 g, **Dynia gotowana- 150 g** Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

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

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

### 24.07.2025

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

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

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

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

**KOLACJA:** Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Pomidor - 100g, Dżem – 25g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

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

**KOLACJA II:** Wafle ryżowe – 50

## 25.07.2025

**ŚNIADANIE:** Płatki ryżowe - 30g, Mleko krowie 2% -270 ml , Chleb baltonowski - 100g, Ser biały- 60 g, Dżem- 25 g, Masło - 10g , Sałata masłowa - 5g, Banan - 100g, Herbata czarna - 2g Cukier - 5g

**OBIAD: Kasza manna na wywarze jarzynowym:** Marchew - 25g, Pietruszka - 12g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Kasza manna- 30 g, Natka pietruszki - 1g  
**Ryba pieczona w sosie cytrynowym:** Morszczuk świeży - 140g, sok z cytryny – 10ml, śmietana – 30g miód- 3g, oliwa z oliwek- 15 ml, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ryż biały gotowany - 150g,  
**Szpinak gotowany-** 150 g **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

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

## 26.07.2025

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

**OBIAD: Rosół z makaronem:** Makaron pszenny - 15g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Natka pietruszki - 1g  
**Schab duszony w sosie własnym z warzywami** - Schab wieprzowy bez kości - 140g, Marchew - 15g, Seler korzeniowy - 15g, Marchew mrożona - 10g, Mąka pszenna - 15g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie - po 0,5 g, Ziemniaki gotowane w wodzie - 200g, **Kalafior gotowany- 150 g, Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

**KOLACJA:** Chleb baltonowski - 100g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Wędlina- 60 g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g,  
**Sałatka z burakiem i fetą:** Burak - 100g, Ser feta - 10g, oregano, bazylia suszona - po 0,5 g, Olej rzepakowy - 3g

**KOLACJA II:** Brzoskwinia- 150 g

## 27.07.2025

**ŚNIADANIE:** Chleb baltonowski - 40g, kajzerka – 60g, Paszтет sojowy- 113 g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, Jajko gotowane na twardo – 50g, Banan- 120 g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% -300 ml, Cukier - 5g

**OBIAD: : Zupa ryżanka:** Ryż biały - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Brokuł- 25 g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 1g  
**Duszona potrawka z kurczaka po chińsku:** Kurczak tuszka - 160g, Mieszanek chińska HORTEX - 60g, Mąka pszenna - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, papryka słodka - po 0,5 g  
Ziemniaki gotowane - 200g,  
**Sałata z czubrycą:** Sałata lodowa - 125g, Olej rzepakowy - 5g, sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie, czubryca mielona - po 1g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

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

## 28.07.2025

**ŚNIADANIE:** Chleb baltonowski - 100g, Pasztet z kurczaka- 130 g, Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g, cukinia pieczona z olejem - 100 g, Płatki owsiane- 30 g, Mleko krowie 2% tł.- 300 ml, Cukier- 5 g

**OBIAD: Zupa pomidorowa z ryżem:** Marchew- 25 g, Pietruszka- 12,5 g, Seler korzeniowy- 12,5 g, Por- 12,5 g, Ryż- 20 g, Koncentrat pomidorowy- 30 g, Koper- 1 g, Mąka ziemniaczana- 5 g, Mleko 3,2% tł.- 28 g, Pieprz, ziele angielskie, liść lauowy- po 0,5 g

**Makaron z twarogiem i musem truskawkowym:** Makaron pszenny - 150 g, ser twarogowy półtłusty- 80 g, jogurt naturalny 95 g, cukier wanilinowy- 2 g, truskawki mrożone 30 g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

**KOLACJA:** Chleb baltonowski - 100g, Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g, Wędlina – 40g, serek homogenizowany – 150g, Jabłko pieczone- 100 g, Cukier- 5 g

**KOLACJA II:** Wafle ryżowe – 50g

## **29.07.2025**

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

**OBIAD: Zupa brokułowa:** Brokuł mrożony- 100 g, Marchew- 25 g, Pietruszka- 12,5 g, Seler korzeniowy- 12,5 g, Ziemniak- 37,5 g, Por- 12,5 g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2%- 25 g, Mąka pszenna- 5 g **Pulpety w sosie koperkowym:** Łopátka wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 15g, Seler korzeniowy - 10g, Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie- 200 g

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

**KOLACJA:** Chleb baltonowski - 100g, Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g, Banan-120 g, serek bieluch – 150g, Miód-25 g, Cukier- 5 g, Herbata czarna - 2g, cukier 5 g

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

JADŁOSPIS 23.07 – 29.07.2025/ DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

| P                                           | 23.07.2025                                                                                                             | 24.07.2025                                                                                                                         | 25.07.2025                                                                                                                                      | 26.07.2025                                                                                                                                 | 27.07.2025                                                                                                            | 28.07.2025                                                                                                     | 29.07.2025                                                                                                     |
|---------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Śniadanie</b>                            | Płatki jęczmienne na mleku (1,3), chleb pszenny (3), masło (1), pasta z tuńczyka i natki (1,6), sałata, banan, herbata | Chleb pszenny (3), masło, polędwica (8), sałata, pasta z marchewki (11), kefir (1), kawa zbożowa z mlekiem (1,3)                   | Płatki ryżowe na mleku (1), chleb pszenny (3), masło (1), sałata, banan, ser biały (1), dżem, herbata                                           | Zacierki na mleku (1), chleb pszenny (3), masło (1), sałata, serek wiejski (1), polędwica (1,3,7,8,10), pomidor, herbata                   | Chleb pszenny (3), kajzerka (3), masło (1), sałata, serek bieluch, banan, tofu, kakao na mleku (1)                    | Płatki owsiane na mleku (1), chleb pszenny (3), masło (1), pierś z kurczaka gotowana cukinia pieczona, herbata | Chleb pszenny (3), masło (1), szynka drobiowa (8,10), sałata, pomidor, kawa zbożowa z mlekiem (1,3)            |
| <b>Obiad</b>                                | Zupa kalafiorowa (1,3,7,10) duszony gulasz wieprzowy (3), ziemniaki gotowane, dynia gotowana, kompot                   | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej (3,7,10), ziemniaki gotowane, udziec z indyka pieczony (3,7), fasolka szparagowa gotowana, kompot | Kasza manna na wywarze jarzynowym (3,7,10), ryż biały gotowany, ryba pieczona w sosie jogurtowo - cytrynowym (1,6, 9), szpinak gotowany, kompot | Rosół z makaronem (3,7,10), ziemniaki gotowane w wodzie, schab duszony w sosie własnym z warzywami (3), kalafior gotowany w wodzie, kompot | Zupa z soczewicy (7,10), gotowana potrawka z kurczaka po chińsku (3,7), ziemniaki gotowane, sałata z czubrycą, kompot | Zupa pomidorowa z ryżem (1,3,7), makaron z twarogiem i musem truskawkowym (1,2,3), kompot                      | Zupa brokułowa (1,3,7), ziemniaki gotowane, pulpety w sosie koperkowym (2,3,7), marchewka gotowana, kompot     |
| <b>Kolacja I</b>                            | Chleb pszenny (3), tofu naturalne (8), polędwica (1,3,8), pomidor, herbata                                             | Chleb pszenny (3), sałata, pomidor, twaróg z czubrycą (1), dżem, herbata                                                           | Chleb pszenny (3), sałata, serek homogenizowany (1), pomidor, wędlina (1,3,7,8,10), herbata                                                     | Chleb pszenny (3), sałata, wędlina (3,8), sałatka z burakiem i serem białym (1), herbata                                                   | Chleb pszenny (3), wędlina (8), sałata, pomidor, dżem, jogurt naturalny (1), herbata                                  | Chleb pszenny (3), sałata, polędwica (3,8), serek homogenizowany, jabłko pieczone, herbata                     | Chleb pszenny (3), sałata, banan, serek bieluch (1), miód (9), herbata                                         |
| <b>K II</b>                                 | Jogurt naturalny (1)                                                                                                   | Wafle ryżowe                                                                                                                       | Sok wielowarzywny                                                                                                                               | Brzoskwinia bez skóry                                                                                                                      | Serek wiejski (1)                                                                                                     | Wafle ryżowe                                                                                                   | Sok pomidorowy                                                                                                 |
| <b>Wartość odżywcza i energetyczna dnia</b> | <b>Energia - 1734 kcal, B – 91,4g, T – 28,3g, W - 286g, C – 54,9g, Błonnik – 28,3g, NKT – 7,6, Na – 2g</b>             | <b>Energia - 1905 kcal, B - 110g, T – 33,9g, W - 293g, C – 41,5g, Błonnik – 25,8g, NKT – 8,8g, Na – 2,5g</b>                       | <b>Energia - 2266 kcal, B – 111g, T – 42,5g, W - 367g, C – 58,4g, Błonnik – 38,4g, NKT – 16,7g, Na – 2,2g</b>                                   | <b>Energia - 1870 kcal, B – 93,4g, T – 37,2g, W - 294g, C – 39,9g, Błonnik – 25,8g, NKT - 12g, Na – 2,3g</b>                               | <b>Energia - 1755 kcal, B – 88,5g, T – 35,0g, W - 277g, C – 71,9g, Błonnik – 22,5g, NKT – 9,1g, Na – 2,5g</b>         | <b>Energia - 2220 kcal, B – 145g, T – 31,7g, W - 346g, C – 73,0g, Błonnik – 28,7g, NKT – 7,8g, Na – 2,2g</b>   | <b>Energia - 1799 kcal, B – 96,1g, T – 37,8g, W - 266g, C – 66,0g, Błonnik – 17,2g, NKT – 12,1g, Na – 2,6g</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 WĄTROBOWA

### 23.07.2025

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

**OBIAD: Zupa kalafiorowa z ziemniakami:** Marchew - 25g, Pietruszka - 25g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Ziemniak - 37g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2% tł.- 25 g, Mąka pszenna- 5 g, kalafior- 25 g, **Duszony gulasz wieprzowy:** łopatka wieprzowa - 160g Marchew - 12g, Por - 12g, Seler korzeniowy - 12g, Groszek zielony - 7g, Pomidor w puszcze pasta - 15g, Mąka pszenna - 10g, Sól, pieprz czarny, liść laurowy, ziele angielskie - po 0,5-1g, Ziemniaki gotowane- 200 g, **Buraki gotowane- 150 g** Kompot: Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

**KOLACJA:** Chleb baltonowski - 100g, Tofu naturalne- 30 g, Polędwica- 30 g, Pomidor 100g, Dżem – 25g, Herbata czarna - 2g , Cukier - 5g

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

### 24.07.2025

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

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

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

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

**KOLACJA II:** Wafle ryżowe - 50g

## 25.07.2025

**ŚNIADANIE:** Płatki ryżowe- 30g, Mleko krowie 2% -270 ml , Chleb baltonowski - 100g, Ser biały- 60 g, Dżem- 25 g, Masło - 10g , Sałata masłowa - 5g, Banan - 100g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 5g

**OBIAD: Kasza manna na wywarze jarzynowym:** Marchew - 25g, Pietruszka - 12g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Kasza manna- 30 g, Natka pietruszki - 1g

**Ryba pieczona w sosie jogurtowo-cytrynowym:** Morszczuk świeży - 140g, sok z cytryny – 10ml, jogurt naturalny – 30g, miód- 3g, oliwa z oliwek- 15 ml, Sól, pieprz czarny - po 0,5g, Ryż biały gotowany - 200g, **Szpinak gotowany-** 150 g **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

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

## 26.07.2025

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

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

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

**KOLACJA:** Chleb baltonowski - 100g, Wędlina- 60 g, Sałata masłowa – 5g, Herbata czarna - 2g, Cukier - 1g, Sok z cytryny - 12g

**Salatka z burakiem i serem białym:** Burak - 100g, Ser biały - 10g, oregano, bazylia suszona - po 0,5 g, Olej rzepakowy - 3g

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

## 27.07.2025

**ŚNIADANIE:** Chleb baltonowski - 40g, Kajzerka -60g, Tofu naturalne- 60 g, Masło - 10g, Sałata masłowa - 5g, serek bieluch- 150g, Banan- 120 g, Kakao naturalne - 5g, Mleko krowie 2% -300 ml, Cukier - 5g

**OBIAD: Zupa z soczewicy :** soczewica - 20g, Marchew - 25g, Pietruszka - 12,5g, Seler korzeniowy - 12,5g, Por - 12,5g, Brokuł- 25 g, Ziemniak - 37,5g, Koper - 1g

**Duszona potrawka z kurczaka po chińsku:** Kurczak tuszka - 160g, Mieszanek chińska HORTEX - 60g, Mąka pszenna - 10g, Olej rzepakowy - 5g, Sól, pieprz czarny, papryka słodka - po 0,5 g, Ziemniaki gotowane – 200g,

**Sałata z czubrycą:** Sałata lodowa - 125g, Olej rzepakowy - 5g, sól, pieprz czarny, zioła prowansalskie, czubryca mielona - po 1g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

**10LACJA II:** Serek wiejski – 200g

## 28.07.2025

**ŚNIADANIE:** Chleb baltonowski - 100g, pierś z kurczaka gotowana - 130 g, Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g, cukinia pieczona z olejem - 100 g, Płatki owsiane- 30 g, Mleko krowie 2% tł.- 300 ml, Cukier- 5 g

**OBIAD: Zupa pomidorowa z ryżem:** Marchew- 25 g, Pietruszka- 12,5 g, Seler korzeniowy- 12,5 g, Por- 12,5 g, Ryż- 20 g, Koncentrat pomidorowy- 30 g, Koper- 1 g, Mąka ziemniaczana- 5 g, Mleko 3,2% tł.- 28 g, Pieprz, ziele angielskie, liść lauowy- po 0,5 g  
**Makaron z twarogiem i musem truskawkowym:** Makaron pszenny - 150g, ser twarogowy półtłusty- 80 g, jogurt naturalny 95 g, cukier wanilinowy- 2 g, truskawki mrożone 30 g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

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

**KOLACJA II:** Wafle ryżowe - 50 g

### **29.07.2025**

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

**OBIAD: Zupa brokułowa:** Brokuł mrożony- 100 g, Marchew- 25 g, Pietruszka- 12,5 g, Seler korzeniowy- 12,5 g, Ziemniak- 37,5 g, Por- 12,5 g, Natka pietruszki- 1 g, Mleko 3,2%- 25 g, Mąka pszenna- 5 g **Pulpety w sosie koperkowym:** Łopátka wieprzowa bez kości - 140g, Bułka tarta - 16,5g, Jajko - 8g, Marchew - 10g, Marchew mrożona - 15g, Seler korzeniowy - 10g, Pietruszka - 10g, Koper - 2g, Mąka ziemniaczana - 10g, Sól, pieprz czarny - po 1g, Ziemniaki gotowane w wodzie- 200 g  
**Marchewka gotowana:** Marchew- 150 g, **Kompot:** Owoce leśne mrożone - 30g, Woda - 300g, Cukier - 5g

**KOLACJA:** Chleb baltonowski - 100g, Masło- 10 g, Sałata masłowa- 5 g, Banan-120 g, serek bieluch – 150 g Miód-25 g, Cukier- 5 g, Herbata czarna - 2g,

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