

13.10.2023 rok-PIATEK

1. Dieta podstawowa

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g
210g Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu
40g Płatki owsiane
100g Chleb zwykły
10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu
50g Bułki pszenne zwykłe

Nowalijki (60 g)

20g Sałata
20g Pomidor
20g Ogórek

Pasta rybna (85 g)

30g Dorsz z rusztu
3g Szczypiorek
50g Ser twarogowy chudy
2g Olej rzepakowy uniwersalny
0,1g Sól biała

Obiad

Zupa szczawiowa (350 g)

200g Kości, wywar
20g Włoszczyzna krojona w paski,
mrożona
20g Ziemniaki, późne
50g Jaja kurze całe
30g Szczaw
20g Śmietana, 12% tłuszczu
10g Żółtko jaja kurzego
0,1g Sól biała

Dorsz pieczony 100 g

120g Dorsz, świeży
5g Olej rzepakowy uniwersalny

Sos koperkowy 120 g

100g Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu
10g Mąka pszenna, typ 550
10g Masło ekstra
3g Koper ogrodowy

Ryż brązowy gotowany 150 g

50g Ryż brązowy

Surówka z marchwi (200 g)

192g Marchew
5g Olej rzepakowy uniwersalny
3g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

Kolacja

150g Chleb zwykły
10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu

Nowalijki (60 g)

20g Sałata

20g Pomidor

20g Ogórek

Sałatka jarzynowa (100 g)

20g Kukurydza, konserwowa

40g Marchew

10g Pietruszka, korzeń

10g Seler korzeniowy

40g Ziemniaki, późne

20g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

3g Pietruszka, liście

Przekąska

150g Serek wiejski 3%, Piątница

2. Dieta lekkostrawna

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g

210g Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu

40g Płatki owsiane

100g Chleb pszenny

10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu

50g Bułki pszenne zwykłe

Nowalijki (60 g)

30g Sałata

30g Pomidor

Pasta rybna (85 g)

30g Dorsz z rusztu

50g Ser twarogowy chudy

2g Olej rzepakowy uniwersalny

0,1g Sól biała

Obiad

Zupa ziemniaczana (350 g)

200g Kości, wywar

20g Włoszczyzna krojona w paski,

mrożona

50g Ziemniaki, późne

50g Jaja kurze całe

20g Śmietana, 12% tłuszczu

10g Żółtko jaja kurzego

0,1g Sól biała

Dorsz pieczony 100 g

120g Dorsz, świeży

5g Olej rzepakowy uniwersalny

Sos koperkowy 120 g

100g Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu

10g Mąka pszenna, typ 550

10g Masło ekstra

3g Koper ogrodowy

Ryż biały gotowany 150 g

50g Ryż biały

200g Marchew gotowana

Kolacja

150g Chleb pszenny

10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu

Nowalijki (60 g)

30g Sałata

30g Pomidor

Sałatka jarzynowa (100 g)

40g Marchew

10g Pietruszka, korzeń

10g Seler korzeniowy

60g Ziemniaki, późne

20g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

3g Pietruszka, liście

Przekąska

150g Serek wiejski 3%, Piątnica

3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem

tłuszczu

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g

210g Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu

40g Płatki owsiane

130g Chleb pszenny

10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu

50g Bułki pszenne zwykłe

Nowalijki (60 g)

30g Sałata

30g Pomidor

Pasta rybna (85 g)

30g Dorsz z rusztu

50g Ser twarogowy chudy

2g Olej rzepakowy uniwersalny

0,1g Sól biała

Obiad

Zupa ziemniaczana (350 g)

200g Kości, wywar

20g Włoszczyzna krojona w paski,

mrożona

50g Ziemniaki, późne

50g Jaja kurze całe

20g Śmietana, 12% tłuszczu

10g Żółtko jaja kurzego

0,1g Sól biała

Dorsz pieczony (100 g)

120g Dorsz, świeży

5g Olej rzepakowy uniwersalny

Ryż biały gotowany 210 g

70g Ryż biały

200g Marchew gotowana

Kolacja

150g Chleb pszenny

10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu

Nowalijki (60 g)

30g Sałata

30g Pomidor

Salatka jarzynowa (100 g)

40g Marchew

10g Pietruszka, korzeń

10g Seler korzeniowy

60g Ziemniaki, późne

20g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

3g Pietruszka, liście

Przekąska

150g Serek wiejski 3%, Piątnica

4. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem sub. pob. wydz. soku żół.

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g
210g Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu
40g Płatki owsiane
100g Chleb pszenny
10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu
50g Bułki pszenne zwykłe

Nowalijki (60 g)

30g Sałata
30g Pomidor

Pasta rybna (85 g)

30g Dorsz z rusztu
50g Ser twarogowy chudy
2g Olej rzepakowy uniwersalny
0,1g Sól biała

Obiad

Zupa ziemniaczana (350 g)

200g Kości, wywar
20g Włoszczyzna krojona w paski,
mrożona

50g Ziemniaki, późne
50g Jaja kurze całe
20g Śmietana, 12% tłuszczu
10g Żółtko jaja kurzego
0,1g Sól biała

Dorsz pieczony 100 g

120g Dorsz, świeży
5g Olej rzepakowy uniwersalny

Sos koperkowy 120 g

100g Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu
10g Mąka pszenna, typ 550
10g Masło ekstra
3g Koper ogrodowy

Ryż biały gotowany 300 g

50g Ryż biały
200g Marchew gotowana

Kolacja

150g Chleb pszenny
10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu

Nowalijki (60 g)

30g Sałata
30g Pomidor

Sałatka jarzynowa (100 g)

40g Marchew
10g Pietruszka, korzeń
10g Seler korzeniowy
60g Ziemniaki, późne

20g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

3g Pietruszka, liście

Przekąska

150g Serek wiejski 3%, Piątnica

5. Dieta bogatoresztkowa

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g

210g Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu

40g Płatki owsiane

150g Chleb graham

50g Bułki grahamki

10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu

Nowalijki (60 g)

20g Sałata

20g Pomidor

20g Ogórek

Pasta rybna (85 g)

30g Dorsz z rusztu

3g Szczypiorek

50g Ser twarogowy chudy

2g Olej rzepakowy uniwersalny

Obiad

Zupa szczawiowa (350 g)

200g Kości, wywar

20g Włoszczyzna krojona w paski,
mrożona

20g Ziemniaki, późne

50g Jaja kurze całe

30g Szczaw

20g Śmietana, 12% tłuszczu

10g Żółtko jaja kurzego

Dorsz pieczony 100 g

120g Dorsz, świeży

5g Olej rzepakowy uniwersalny

Ryż brązowy ugotowany (300g)

100g Ryż brązowy

Surówka z marchwi (200 g)

192g Marchew

5g Olej rzepakowy uniwersalny

3g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

Kolacja

150g Chleb graham

10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu

Nowalijki (60 g)

20g Sałata

20g Pomidor

20g Ogórek

Salatka jarzynowa (100 g)

20g Kukurydza, konserwowa

40g Marchew

10g Pietruszka, korzeń

10g Seler korzeniowy

40g Ziemniaki, późne

20g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

3g Pietruszka, liście

Przekąska

150g Serek wiejski 3%, Piątница

**6. Dieta z ograniczeniem łatwo
przyswajalnych węglowodanów**

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g
210g Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu
40g Płatki owsiane
150g Chleb graham
50g Bułki grahamki
10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu
Nowalijki (60 g)
20g Sałata
20g Pomidor
20g Ogórek
Pasta rybna (85 g)
30g Dorsz z rusztu
3g Szczypiorek
50g Ser twarogowy chudy
2g Olej rzepakowy uniwersalny

Obiad

Zupa szczawiowa (350 g)
200g Kości, wywar
20g Włoszczyzna krojona w paski,
mrożona
20g Ziemniaki, późne
50g Jaja kurze całe
30g Szczaw
20g Śmietana, 12% tłuszczu
10g Żółtko jaja kurzego
Dorsz pieczony (100g)
120g Dorsz, świeży
5g Olej rzepakowy uniwersalny
Ryż brązowy ugotowany (300 g)
100g Ryż brązowy
Surówka z marchwi (200 g)
192g Marchew
5g Olej rzepakowy uniwersalny
3g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

Kolacja

150g Chleb graham
10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu
Nowalijki (60 g)
20g Sałata
20g Pomidor
20g Ogórek
Pasta z groszku i twarogu (75g)
50g Groszek zielony, konserwowy, bez
zalewy
20g Ser twarogowy chudy
5g Olej rzepakowy uniwersalny

Przekąska

150g Serek wiejski 3%, Piątnica

7. Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g
210g Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu
40g Płatki owsiane
150g Chleb graham
50g Bułki grahamki
10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu

Nowalijki (60 g)

20g Sałata
20g Pomidor
20g Ogórek

Pasta rybna (85 g)

30g Dorsz z rusztu
3g Szczypiorek
50g Ser twarogowy chudy
2g Olej rzepakowy uniwersalny

Obiad

Zupa szczawiowa (350 g)

200g Kości, wywar
20g Włoszczyzna krojona w paski,
mrożona

20g Ziemniaki, późne
50g Jaja kurze całe
30g Szczaw
20g Śmietana, 12% tłuszczu
10g Żółtko jaja kurzego

Dorsz pieczony (100g)

120g Dorsz, świeży
5g Olej rzepakowy uniwersalny

Ryż brązowy gotowany (300g)

100g Ryż brązowy

Surówka z marchwi (200 g)

192g Marchew
5g Olej rzepakowy uniwersalny
3g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

Kolacja

150g Chleb graham
10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu

Nowalijki (60 g)

20g Sałata
20g Pomidor
20g Ogórek

Salatka jarzynowa (100 g)

20g Kukurydza, konserwowa
40g Marchew
10g Pietruszka, korzeń
10g Seler korzeniowy
40g Ziemniaki, późne

20g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

3g Pietruszka, liście

Przekąska

150g Serek wiejski 3%, Piątnica

8. Dieta ubogoenergetyczna

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g
210g Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu
40g Płatki owsiane
100g Chleb graham
50g Bułki grahamki
10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu

Nowalijki (60 g)

20g Sałata
20g Pomidor
20g Ogórek

Pasta rybna (85 g)

30g Dorsz z rusztu
3g Szczypiorek
50g Ser twarogowy chudy
2g Olej rzepakowy uniwersalny

Obiad

Zupa szczawiowa (350 g)

200g Kości, wywar
20g Włoszczyzna krojona w paski,
mrożona

20g Ziemniaki, późne
50g Jaja kurze całe
30g Szczaw
20g Śmietana, 12% tłuszczu
10g Żółtko jaja kurzego

Dorsz pieczony (100g)

120g Dorsz, świeży
5g Olej rzepakowy uniwersalny

Ryż brązowy gotowany (300 g)

100g Ryż brązowy

Surówka z marchwi (200 g)

192g Marchew
5g Olej rzepakowy uniwersalny
3g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

Kolacja

100g Chleb graham
10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu

Nowalijki (60 g)

20g Sałata
20g Pomidor
20g Ogórek

Sałatka jarzynowa (100 g)

20g Kukurydza, konserwowa
40g Marchew
10g Pietruszka, korzeń
10g Seler korzeniowy
40g Ziemniaki, późne
20g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

3g Pietruszka, liście

Przekąska

100g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

9. Dieta bogatobiałkowa

Śniadanie

Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250 g
210g Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu
40g Płatki owsiane
100g Chleb pszenny
10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu
50g Bułki pszenne zwykłe

Nowalijki (60 g)

30g Sałata
30g Pomidor

Pasta rybna (85 g)

30g Dorsz z rusztu
50g Ser twarogowy chudy
2g Olej rzepakowy uniwersalny
0,1g Sól biała

Obiad

Zupa ziemniaczana (350 g)

200g Kości, wywar
20g Włoszczyzna krojona w paski,
mrożona

50g Ziemniaki, późne
50g Jaja kurze całe
20g Śmietana, 12% tłuszczu
10g Żółtko jaja kurzego
0,1g Sól biała

Dorsz pieczony 130 g

160g Dorsz, świeży
5g Olej rzepakowy uniwersalny

Sos koperkowy 120 g

100g Mleko spożywcze, 1,5 % tłuszczu
10g Mąka pszenna, typ 550
10g Masło ekstra
3g Koper ogrodowy

Ryż biały ugotowany 300 g

50g Ryż biały
200g Marchew gotowana

Kolacja

150g Chleb pszenny
10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu

Nowalijki (60 g)

30g Sałata
30g Pomidor

Sałatka jarzynowa (100 g)

40g Marchew
10g Pietruszka, korzeń
10g Seler korzeniowy
60g Ziemniaki, późne
20g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu
3g Pietruszka, liście

Przekąska

150g Serek wiejski 3%, Piątnica

Jadłospis	Posiłek	ALERGENY				
9. Dieta bogatobiałkowa			4. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem sub. pob. wydz. soku żoź..			
	Śniadanie	1,2,3,6,8				
	Obiad	1,2,3,6,8				
	Kolacja	1,2,6,8,9				
8. Dieta ubogoenergetyczna				Śniadanie	1,2,3,6,8	
				Obiad	1,2,3,6,8	
				Kolacja	1,2,6,8,9	
	Przekąska	6		Przekąska	6	
7. Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Śniadanie	1,2,3,6,8	3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu			
	Obiad	1,2,3,6,8				
	Kolacja	1,2,6,8,9				
	Przekąska	6				
7. Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych				Śniadanie	1,2,3,6,8	
				Obiad	1,2,3,6,8	
				Kolacja	1,2,6,8,9	
				Przekąska	6	
7. Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych	Śniadanie	1,2,3,6,8	2. Dieta lekkostrawna			
	Obiad	1,2,3,6,8				
	Kolacja	1,2,6,8,9				
	Przekąska	6				
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów				Śniadanie	1,2,3,6,8	
				Obiad	1,2,3,6,8	
				Kolacja	1,2,6,8,9	
	Przekąska	6		Przekąska	6	
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów			1. Dieta podstawowa			
	Śniadanie	1,2,3,6,8			Śniadanie	1,2,3,6,8
	Obiad	1,2,3,6,8			Obiad	1,2,3,6,8
	Kolacja	1,2,6,8,9			Kolacja	1,2,6,8,9
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów				Przekąska	6	
	Przekąska	6				
5. Dieta bogatoresztkowa			Alergeny legenda:			
	Śniadanie	1,2,3,6,8	<p>1 zboża zawierające gluten tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies pszenica orkisz, kamut, lub ich odmiany hybrydowe) oraz produkty pochodne; 2 jaja i produkty pochodne; 3 ryby i produkty pochodne; 4 orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe i produkty pochodne; 5 soje i produkty pochodne 6 mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą); 7 orzechy, tj. migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe, makadamia i produkty pochodne; 8 seler i produkty pochodne; 9 gorczyce i produkty pochodne; 10 nasiona sezamu i produkty pochodne; 11 dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO₂; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne</p>			
	Obiad	1,2,3,6,8				
	Kolacja	1,2,6,8,9				
Przekąska	6					

