

**Skład jadłospisów**  
**14.10.2023 rok**

**1. Dieta podstawowa.jd4**

**Śniadanie**

Zupa mleczna z brązowym ryżem (350 g)

50g Ryż brązowy

200g Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu

100g Chleb zwykły

50g Bułki pszenne zwykłe

10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu

Nowalijki (60 g)

30g Sałata

30g Pomidor

40g Szyńka z piersi kurczaka

30g Ser, Gouda tusty

**Obiad**

Barszcz zabieleny z warzywami 350 g

180g Kości, wywar

60g Burak

60g Włoszczyzna krojona w paski,

mrożona

50g Śmietana, 12% tłuszczu

0,1g Sól biała

Udko pieczone

130g Mięso z ud kurczaka, bez skóry

10g Olej rzepakowy uniwersalny

200g Ziemniaki, późne gotowane

Surówka z kapustą pekińską (150 g)

50g Marchew

45g Jabłko

50g Kapusta pekińska

2g Olej rzepakowy uniwersalny

3g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

Kolacja

150g Chleb zwykły

10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu

Nowalijki (60 g)

30g Sałata

30g Ogórek

Pasztet drobiowy

75g Kurczak, tuszka

15g Marchew

7g Pietruszka, korzeń

10g Seler korzeniowy

10g Jaja kurze całe

3g Bułka tarta

Przekąska

150g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

## **2. Dieta lekkostrawna**

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z brązowym ryżem (350 g)

50g Ryż biały

200g Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu

100g Chleb pszenny

50g Bułki pszenne zwykłe

10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu

Nowalijki (60 g)

30g Sałata

30g Pomidor

40g Ser twarogowy chudy

30g Szyńka delikatesowa z kurczaka

### **Obiad**

Barszcz zabieleny z warzywami 350 g

180g Kości, wywar

60g Burak

60g Włoszczyzna krojona w paski,

mrożona

50g Śmietana, 12% tłuszczu

0,1g Sól biała

Udło pieczone

130g Mięso z ud kurczaka, bez skóry

200g Ziemniaki, późne gotowane

Surówka z marchwi (150 g)

142g Marchew

5g Olej rzepakowy uniwersalny

3g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

0,5g Sól biała

### **Kolacja**

150g Chleb pszenny

10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu

Nowalijki (60 g)

30g Sałata

30g Pomidor

Pasztet drobiowy

75g Kurczak, tuszka

15g Marchew

7g Pietruszka, korzeń

10g Seler korzeniowy

10g Jaja kurze całe

3g Bułka tarta

### **Przekąska**

150g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

### **3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu**

#### **Śniadanie**

Zupa mleczna z brązowym ryżem (350 g)

50g Ryż biały

200g Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu

100g Chleb pszenny

50g Bułki pszenne zwykłe

10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu

Nowalijki (60 g)

30g Sałata

30g Pomidor

40g Ser twarogowy chudy

30g Szyńka delikatesowa z kurczaka

#### **Obiad**

Barszcz zabieleny z warzywami 350 g

180g Kości, wywar

60g Burak

60g Włoszczyzna krojona w paski, mrożona

50g Śmietana, 12% tłuszczu

0,1g Sól biała

Udko pieczone

130g Mięso z ud kurczaka, bez skóry

200g Ziemniaki, późne gotowane

Surówka z marchwi (150 g)

142g Marchew

5g Olej rzepakowy uniwersalny

3g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

0,5g Sól biała

#### **Kolacja**

150g Chleb pszenny

10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu

Nowalijki (60 g)

30g Sałata

30g Pomidor

Pasztet drobiowy

75g Kurczak, tuszka

15g Marchew

7g Pietruszka, korzeń

10g Seler korzeniowy

10g Jaja kurze całe

3g Bułka tarta

#### **Przekąska**

150g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

#### **4. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem z ograniczeniem sub.pob.wyd.kwasu.żoł.**

##### **Śniadanie**

Zupa mleczna z brązowym ryżem (350 g)

- 50g Ryż biały
- 200g Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu
- 100g Chleb pszenny
- 50g Bułki pszenne zwykłe
- 10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu

Nowalijki (60 g)

- 30g Sałata
- 30g Pomidor
- 40g Ser twarogowy chudy
- 30g Szyńka delikatesowa z kurczaka

##### **Obiad**

Barszcz zabieleny z warzywami 350 g

- 180g Kości, wywar
- 60g Burak
- 60g Włoszczyzna krojona w paski, mrożona

- 50g Śmietana, 12% tłuszczu
- 0,1g Sól biała

Udko pieczone

- 130g Mięso z ud kurczaka, bez skóry
- 200g Ziemniaki, późne gotowane

Surówka z marchwi (150 g)

- 142g Marchew
- 5g Olej rzepakowy uniwersalny
- 3g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu
- 0,5g Sól biała

##### **Kolacja**

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

Nowalijki (60 g)

- 30g Sałata
- 30g Pomidor

Pasztet drobiowy

- 75g Kurczak, tuszka
- 15g Marchew
- 7g Pietruszka, korzeń
- 10g Seler korzeniowy
- 10g Jaja kurze całe
- 3g Bułka tarta

##### **Przekąska**

- 150g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

## **5. Dieta bogatoresztkowa.jd4**

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z brązowym ryżem (350 g)

50g Ryż brązowy

200g Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu

150g Chleb graham

50g Bułki grahamki

10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu

Nowalijki (60 g)

30g Sałata

30g Pomidor

40g Szyńka z piersi kurczaka

60g Ser twarogowy chudy

### **Obiad**

Barszcz zabieleny z warzywami 350 g

180g Kości, wywar

60g Burak

60g Włoszczyzna krojona w paski,  
mrożona

50g Śmietana, 12% tłuszczu

0,1g Sól biała

Udko pieczone 100 g

130g Mięso z ud kurczaka, bez skóry

300g Ziemniaki, późne gotowane

Surówka z kapustą pekińską (300 g)

100g Marchew

90g Jabłko

100g Kapusta pekińska

4g Olej rzepakowy uniwersalny

6g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

### **Kolacja**

150g Chleb graham

10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu

Nowalijki (60 g)

30g Sałata

30g Ogórek

Pasztet drobiowy

75g Kurczak, tuszka

15g Marchew

7g Pietruszka, korzeń

10g Seler korzeniowy

10g Jaja kurze całe

3g Bułka tarta

### **Przekąska**

150g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

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

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z brązowym ryżem (350 g)

- 50g Ryż brązowy
- 200g Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu
- 100g Chleb graham
- 50g Bułki grahamki
- 10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu

Nowalijki (60 g)

- 30g Sałata
- 30g Pomidor
- 40g Szyńka z piersi kurczaka
- 30g Ser, Gouda tłusty

### **Obiad**

Barszcz zabieleny z warzywami 350 g

- 180g Kości, wywar
- 60g Burak
- 60g Włoszczyzna krojona w paski, mrożona

- 50g Śmietana, 12% tłuszczu
- 0,1g Sól biała

Udko pieczone 100 g

- 130g Mięso z ud kurczaka, bez skóry
- 10g Olej rzepakowy uniwersalny
- 200g Ziemniaki, późne gotowane

Surówka z kapustą pekińską (300 g)

- 100g Marchew
- 90g Jabłko
- 100g Kapusta pekińska
- 4g Olej rzepakowy uniwersalny
- 6g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

### **Kolacja**

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

Nowalijki (60 g)

- 30g Sałata
- 30g Ogórek

Pasztet drobiowy

- 75g Kurczak, tuszka
- 15g Marchew
- 7g Pietruszka, korzeń
- 10g Seler korzeniowy
- 10g Jaja kurze całe
- 3g Bułka tarta

### **Przekąska**

- 150g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

## **7. Dieta o kontrolowanej zawartości**

**kw.tł**

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z brązowym ryżem (350 g)

- 50g Ryż brązowy
- 200g Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu
- 100g Chleb graham
- 50g Bułki grahamki
- 5g Margaryna miękka, 80% tłuszczu

Nowalijki (60 g)

- 30g Sałata
- 30g Pomidor
- 40g Szyńka z piersi kurczaka
- 60g Ser twarogowy chudy

### **Obiad**

Barszcz zabieleny z warzywami 350 g

- 180g Kości, wywar
- 60g Burak
- 60g Włoszczyzna krojona w paski, mrożona

- 50g Śmietana, 12% tłuszczu
- 0,1g Sól biała

Udko pieczone 100 g

- 130g Mięso z ud kurczaka, bez skóry
- 10g Olej rzepakowy uniwersalny
- 300g Ziemniaki, późne gotowane

Surówka z kapustą pekińską (300 g)

- 100g Marchew
- 90g Jabłko
- 100g Kapusta pekińska
- 4g Olej rzepakowy uniwersalny
- 6g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

### **Kolacja**

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

Nowalijki (60 g)

- 30g Sałata
- 30g Ogórek

Pasztet drobiowy

- 75g Kurczak, tuszka
- 15g Marchew
- 7g Pietruszka, korzeń
- 10g Seler korzeniowy
- 10g Jaja kurze całe
- 3g Bułka tarta

### **Przekąska**

- 150g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

## **8. Dieta ubogokaloryczna**

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z brązowym ryżem (350 g)

50g Ryż brązowy

200g Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu

100g Chleb graham

50g Bułki grahamki

5g Margaryna miękka, 80% tłuszczu

Nowalijki (60 g)

30g Sałata

30g Pomidor

40g Szyńka z piersi kurczaka

40g Ser twarogowy chudy

### **Obiad**

Barszcz zabieleny z warzywami 350 g

180g Kości, wywar

60g Burak

60g Włoszczyzna krojona w paski,  
mrożona

50g Śmietana, 12% tłuszczu

0,1g Sól biała

Udko pieczone 100 g

130g Mięso z ud kurczaka, bez skóry

5g Olej rzepakowy uniwersalny

200g Ziemniaki, późne gotowane

Surówka z kapustą pekińską (300 g)

100g Marchew

90g Jabłko

100g Kapusta pekińska

4g Olej rzepakowy uniwersalny

6g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

### **Kolacja**

100g Chleb graham

10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu

Nowalijki (60 g)

30g Sałata

30g Ogórek

Pasztet drobiowy

75g Kurczak, tuszka

15g Marchew

7g Pietruszka, korzeń

10g Seler korzeniowy

10g Jaja kurze całe

3g Bułka tarta

### **Przekąska**

150g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu



## **9. Dieta bogatobiałkowa**

### **Śniadanie**

Zupa mleczna z brązowym ryżem (350 g)

50g Ryż biały

200g Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu

100g Chleb pszenny

50g Bułki pszenne zwykłe

10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu

Nowalijki (60 g)

30g Sałata

30g Pomidor

60g Ser twarogowy chudy

30g Szyńka delikatesowa z kurczaka

### **Obiad**

Barszcz zabieleny z warzywami 350 g

180g Kości, wywar

60g Burak

60g Włoszczyzna krojona w paski,  
mrożona

50g Śmietana, 12% tłuszczu

0,1g Sól biała

Udko pieczone

160g Mięso z ud kurczaka, bez skóry

300g Ziemniaki, późne gotowane

Surówka z marchwi (150 g)

142g Marchew

5g Olej rzepakowy uniwersalny

3g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

0,5g Sól biała

### **Kolacja**

150g Chleb pszenny

10g Margaryna miękka, 80% tłuszczu

Nowalijki (60 g)

30g Sałata

30g Pomidor

Pasztet drobiowy

75g Kurczak, tuszka

15g Marchew

7g Pietruszka, korzeń

10g Seler korzeniowy

10g Jaja kurze całe

3g Bułka tarta

### **Przekąska**

150g Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

Jadłospis	Posiłek	ALERGENY		Śniadanie	1,2,5,6,8	
9. Dieta bogatobiałkowa				Obiad	1,6,8	
				Kolacja	1,2,6,8	
	Śniadanie	1,2,5,6,8				
	Obiad	1,6,8		Przekąska	6	
	Kolacja	1,2,6,8	3. Dieta lekkostrawna z ograniczeniem tłuszczu			
	Przekąska	6				
8. Dieta ubogoenergetyczna					Śniadanie	1,2,5,6,8
	Śniadanie	1,2,5,6,8			Obiad	1,6,8
	Obiad	1,6,8		Kolacja	1,2,6,8	
	Kolacja	1,2,6,8				
	Przekąska	6		Przekąska	6	
7. Dieta o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych			2. Dieta lekkostrawna			
				Śniadanie	1,2,5,6,8	
				Obiad	1,6,8	
				Kolacja	1,2,6,8	
	Śniadanie	1,2,5,6,8				
	Obiad	1,6,8		Przekąska	6	
	Kolacja	1,2,6,8	1. Dieta podstawowa			
	Przekąska	6			Śniadanie	1,2,5,6,8
6. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów					Obiad	1,6,8
					Kolacja	1,2,6,8
				Przekąska	6	
	Śniadanie	1,2,5,6,8	<b>Alergeny legenda:</b>  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 SO <sub>2</sub> ; 12 łubin i produkty pochodne; 13 mięczaki i produkty pochodne. 14 skorupiaki i produkty pochodne			
	Obiad	1,6,8				
	Kolacja	1,2,6,8				
	Przekąska	6				
5. Dieta bogatoresztkowa						
	Śniadanie	1,2,5,6,8				
	Obiad	1,6,8				
	Kolacja	1,2,6,8				
	Przekąska	6				
4. Dieta łatwostrawna z ograniczeniem sub. pob. wydź. soku żołą.						