



zdrowe
zbiorowe

Szpital Specjalistyczny im. J.K. Łukowicza w
Chojnicach

PLAN DIETY

Dieta ŁATWOSTRAWNA

*Jadłospis może ulec zmianie z przyczyn losowych.

**Do przygotowywania posiłków używane są przyprawy świeże oraz suszone: bazylia, oregano, lubczyk, kurkuma, koperek, liście laurowe, ziele angielskie, majeranek, pieprz, papryka słodka. Zgodnie z informacjami od producentów ziół suszonych, mogą one zawierać śladowe ilości glutenu, mleka, soi, selera, gorczycy. W kuchni szpitalnej używany jest również naturalny miód pszczeli.



poniedziałek

► Śniadanie (701kcal)

Śniadanie łatwostrawne- baza (360 kcal)

1 porcja

- Chleb pszenny - 2 i 3/4 kromki (72g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka (3g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, gluten)

Kasza jęczmienna na mleku (212 kcal)

1 porcja

- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/4 woreczka (25g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Woda - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

Kaszę przebrać, wypłukać, zalać wrzącą osoloną wodą, ugotować. Wlać mleko, zagotować.

Wędlina drobiowa (38 kcal)

1 porcja

- Szynka z piersi kurczaka - 2 i 2/3 plastra (40g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Pomidor (11 kcal)

1 porcja

- Pomidor - 1/3 sztuki (60g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Sok jabłkowy (80 kcal)

1 porcja

- Sok jabłkowy - 3/4 szklanki (195ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

► Obiad (653kcal)

Barszcz czerwony zabieleny (213 kcal)

1 porcja

- Skrzydło kurczaka - 1/3 sztuki (20g)
- Mąka pszenna, typ 1850 - 1/3 łyżki (5g)
- Burak - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 2 szklanki (500ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, gluten, seler)

Pulpet rybny (180 kcal)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (20g)
- Chleb pszenny - 3/4 kromki (20g)
- Filet z morskczuka, mrożony - 1 porcja (100g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (jaja, seler, mleko, gluten, ryba)

Sos z kurkumą (39 kcal)

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Kurkuma, mielona - 1/2 łyżeczki (2g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:
(seler, gluten, mleko)

Ziemniaki (142 kcal)

1 porcja

- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 1/3 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Seler gotowany (79 kcal)

1 porcja

- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (140g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko)

► Kolacja (604kcal)

Kolacja łatwostrawna- baza (360 kcal)

1 porcja

- Chleb pszenny - 2 i 3/4 kromki (72g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka (3g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, gluten)

Sałatka jarzynowa (167 kcal)

1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (30g)
- Jabłko - 1/8 sztuki (20g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 3/4 łyżki (15g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1/3 sztuki (20g)
- Ogórki kiszone - 1/3 sztuki (20g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (jaja, seler, gorczyca)

Serek almette (77 kcal)

1 porcja

- Serek śmietankowy - Almette - 1 i 1/2 łyżki (30g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1958 kcal	Białko ogółem:	88.41 g
Tłuszcz:	63.16 g	Węglowodany ogółem:	277.45 g
Glukoza:	9.9 g	Fruktoza:	16.14 g
Sacharoza:	28.19 g	Laktoza:	26.59 g
Błonnik pokarmowy:	34.64 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.5 g
Sól:	8.69 g		



wtorek

► Śniadanie (645kcal)

Śniadanie łatwostrawne- baza (360 kcal)

1 porcja

- Chleb pszenny - 2 i 3/4 kromki (72g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka (3g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, gluten)

Kasza manna na mleku (198 kcal)

1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Woda - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:
(gluten, mleko)

Wędlina drobiowa-udko drobiowe (47 kcal)

1 porcja

- Szyńka z udźca kurczaka - 2 i 2/3 plastra (40g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Sałata (1 kcal)

1 porcja

- Sałata - 1/8 sztuki (5g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Dżem (39 kcal)

1 porcja

- Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony - 1 i 2/3 łyżeczki (25g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

► Obiad (873kcal)

Zupa jarzynowa z ziemniakami (dieta) (228 kcal)

1 porcja

- Skrzydło kurczaka - 1/3 sztuki (20g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Brokuły, mrożone - 1/8 opakowania (30g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 2 szklanki (500ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (seler, gluten, mleko)

Pierogi leniwe (545 kcal)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (20g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 3 i 1/3 łyżki (40g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Mąka ziemniaczana - 1/3 łyżki (10g)
- Cynamon, mielony - 3/4 łyżeczki (3g)
- Ser twarogowy, półtłusty - 5 plastrów (150g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Ziemniaki - 3/4 sztuki (80g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (gluten, jaja, mleko)

Jabłko pieczone (100 kcal)

1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (200g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Woda mineralna (0 kcal)

1 porcja

- Woda - 2 szklanki (500ml)



Sposób przygotowania:

► Kolacja (581kcal)

Kolacja łatwostrawna- baza (360 kcal)

1 porcja

- Chleb pszenny - 2 i 3/4 kromki (72g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka (3g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, gluten)

Leczo drobiowe z warzywami (121 kcal)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Brokuły, mrożone - 1/8 opakowania (20g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pomidory w puszcze - 1/8 szklanki (20g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (seler, pomidor)

Kefir (100 kcal)

1 porcja

- Kefir, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2099 kcal	Białko ogółem:	112.07 g
Tłuszcz:	64.16 g	Węglowodany ogółem:	280.33 g
Glukoza:	10.9 g	Fruktoza:	17.17 g
Sacharoza:	23.91 g	Laktoza:	37.07 g
Błonnik pokarmowy:	27.29 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.82 g
Sól:	6.91 g		



środa

► Śniadanie (834kcal)

Śniadanie łatwostrawne- baza (360 kcal)

1 porcja

- Chleb pszenny - 2 i 3/4 kromki (72g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka (3g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, gluten)

Makaron na mleku (237 kcal)

1 porcja

- Makaron bezglutenowy - 1/3 szklanki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Woda - 2 szklanki (500ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, gluten)

Wędlina drobiowa- konserwowa (32 kcal)

1 porcja

- Szynka konserwowa z indyka - 2 plastry (40g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Pomidor (11 kcal)

1 porcja

- Pomidor - 1/3 sztuki (60g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Banan 1 szt. (194 kcal)

1 porcja

- Banan - 1 i 2/3 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

► Obiad (681kcal)

Krupnik zabieleny (245 kcal)

1 porcja

- Skrzydło kurczaka - 1/3 sztuki (20g)
- Kasza jęczmienna, perłowa - 1/5 woreczka (20g)
- Cebula - 1/8 sztuki (5g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki - 2/3 sztuki (60g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 2 szklanki (500ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:
(seler, gluten, mleko)

Rolada drobiowa z włoszczyzną (131 kcal)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (60g)
- Chleb pszenny - 3/4 kromki (20g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, seler, jaja, gluten)

Sos z włoszczyzną (40 kcal)

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (seler, gluten, mleko)

Ziemniaki (142 kcal)

1 porcja

- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 1/3 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Buraki puree (123 kcal)

1 porcja

- Burak - 1 i 1/3 sztuki (150g)
- Cukier - 1/3 łyżki (5g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Kwasek cytrynowy - 1/5 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko)

► Kolacja (522kcal)

Kolacja łatwostrawna- baza (360 kcal)

1 porcja

- Chleb pszenny - 2 i 3/4 kromki (72g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka (3g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, gluten)

Pasta z jajka i warzyw (111 kcal)

1 porcja

- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (jaja, gorczyca)

Roszpodka (1 kcal)

1 porcja

- Roszpodka - 1/5 garści (5g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Mus owocowo-warzywny (50kcal)

1 opakowanie (100g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2037 kcal	Białko ogółem:	81.38 g
Tłuszcz:	58.98 g	Węglowodany ogółem:	306.28 g
Glukoza:	12.87 g	Fruktoza:	11.19 g
Sacharoza:	44.12 g	Laktoza:	25.48 g
Błonnik pokarmowy:	30.27 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.67 g
Sól:	7.33 g		



czwartek

► Śniadanie (711kcal)

Śniadanie łatwostrawne- baza (360 kcal)

1 porcja

- Chleb pszenny - 2 i 3/4 kromki (72g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka (3g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, gluten)

Płatki owsiane na mleku (222 kcal)

1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Płatki owsiane - 2 i 1/2 łyżki (25g)
- Woda - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:
(gluten, mleko)

Wędlina drobiowa (38 kcal)

1 porcja

- Szynka z piersi kurczaka - 2 i 2/3 plastra (40g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Sałata (1 kcal)

1 porcja

- Sałata - 1/8 sztuki (5g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Jogurt naturalny (90 kcal)

1 porcja

- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 7 i 1/2 łyżki (150g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko)

► Obiad (681kcal)

Zupa koperkowa z makaronem (260 kcal)

1 porcja

- Skrzydło kurczaka - 1/3 sztuki (20g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Makaron bezglutenowy - 1/3 szklanki (30g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Koper, świeży - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 2 szklanki (500ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (seler, gluten, mleko)

Udko drobiowe gotowane (183 kcal)

1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 1 sztuka (110g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Ziemniaki (142 kcal)

1 porcja

- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 1/3 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Marchewka gotowana (96 kcal)

1 porcja

- Marchew - 4 sztuki (180g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko)

Woda mineralna (0 kcal)

1 porcja

- Woda - 2 szklanki (500ml)



Sposób przygotowania:

► Kolacja (557kcal)

Kolacja łatwostrawna- baza (360 kcal)

1 porcja

- Chleb pszenny - 2 i 3/4 kromki (72g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka (3g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, gluten)

Twaróg (106 kcal)

1 porcja

- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 2/3 plastra (80g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko)

Pomidor (11 kcal)

1 porcja

- Pomidor - 1/3 sztuki (60g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Sok jabłkowy (80 kcal)

1 porcja

- Sok jabłkowy - 3/4 szklanki (195ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1949 kcal	Białko ogółem:	98.5 g
Tłuszcz:	67.84 g	Węglowodany ogółem:	248.37 g
Glukoza:	9.23 g	Fruktoza:	15.05 g
Sacharoza:	14.93 g	Laktoza:	31.43 g
Błonnik pokarmowy:	23.2 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.15 g
Sól:	6.39 g		



piątek

► Śniadanie (726kcal)

Śniadanie łatwostrawne- baza (360 kcal)

1 porcja

- Chleb pszenny - 2 i 3/4 kromki (72g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka (3g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, gluten)

Zacierka na mleku (256 kcal)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (18g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2 i 1/2 łyżki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Woda - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:
(jaja, gluten, mleko)

Jajko gotowane (70 kcal)

1 porcja

- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (jaja)

Dżem (39 kcal)

1 porcja

- Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony - 1 i 2/3 łyżeczki (25g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Roszpinka (1 kcal)

1 porcja

- Roszpinka - 1/5 garści (5g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

► Obiad (760kcal)

Barszcz z warzywami (281 kcal)

1 porcja

- Skrzydło kurczaka - 1/3 sztuki (20g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Brokuły, mrożone - 1/8 opakowania (20g)
- Burak - 1 i 1/4 sztuki (120g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 2 szklanki (500ml)
- Kwasek cytrynowy - 1/5 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:
(seler, gluten, mleko)

Ryż mleczny z musem jabłkowym (479 kcal)

1 porcja

- Cukier - 1 i 2/3 łyżki (20g)
- Cukier waniliowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Jabłko - 3/4 sztuki (150g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 2/3 szklanki (150ml)
- Ryż biały - 1/3 szklanki (60g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, siarczyn)

► Kolacja (659kcal)

Kolacja łatwostrawna- baza (360 kcal)

1 porcja

- Chleb pszenny - 2 i 3/4 kromki (72g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka (3g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, gluten)

Gulasz rybny z warzywami (222 kcal)

1 porcja

- Cebula - 1/7 sztuki (15g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Morszczuk, świeży - 3/4 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 3/4 łyżki (8ml)
- Papryka czerwona, mrożona - 1/8 sztuki (20g)
- Pieczarka uprawna, świeża - 1 sztuka (20g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (ryba, seler)

Serek almette (77 kcal)

1 porcja

- Serek śmietankowy - Almette - 1 i 1/2 łyżki (30g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2145 kcal	Białko ogółem:	85.14 g
Tłuszcz:	75.17 g	Węglowodany ogółem:	294.42 g
Glukoza:	10.4 g	Fruktoza:	15.13 g
Sacharoza:	41.07 g	Laktoza:	31.75 g
Błonnik pokarmowy:	26.92 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	37.95 g
Sól:	5.65 g		


sobota

► Śniadanie (617kcal)

Śniadanie łatwostrawne- baza (360 kcal)
1 porcja

- Chleb pszenny - 2 i 3/4 kromki (72g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka (3g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)


Sposób przygotowania:
ALERGENY: (mleko, gluten)

Kasza manna na mleku (198 kcal)
1 porcja

- Kasza manna - 1/8 szklanki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Woda - 1/5 szklanki (50ml)


Sposób przygotowania:
ALERGENY:
(gluten, mleko)

Wędlina drobiowa-udko drobiowe (47 kcal)
1 porcja

- Szyńka z udźca kurczaka - 2 i 2/3 plastra (40g)


Sposób przygotowania:
ALERGENY:
Pomidor (11 kcal)
1 porcja

- Pomidor - 1/3 sztuki (60g)


Sposób przygotowania:
ALERGENY:
Salata (1 kcal)
1 porcja

- Salata - 1/8 sztuki (5g)


Sposób przygotowania:
ALERGENY:

► Obiad (705kcal)

Zupa selerowa (251 kcal)
1 porcja

- Skrzydło kurczaka - 1/3 sztuki (20g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (140g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 2 szklanki (500ml)


Sposób przygotowania:
ALERGENY: (seler, gluten, mleko)

Budyń drobiowy (175 kcal)
1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (20g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Chleb pszenny - 3/4 kromki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, jaja, gluten)

Sos pomidorowy (43 kcal)

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:
(seler, gluten, mleko, pomidor)

Ziemniaki (142 kcal)

1 porcja

- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 1/3 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Woda mineralna (0 kcal)

1 porcja

- Woda - 2 szklanki (500ml)



Sposób przygotowania:

Marchewka gotowana ze szpinakiem (94 kcal)

1 porcja

- Marchew - 3 i 2/3 sztuki (160g)
- Szpinak, mrożony - 1/3 porcji (20g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko)

► Kolacja (517kcal)

Kolacja łatwostrawna- baza (360 kcal)

1 porcja

- Chleb pszenny - 2 i 3/4 kromki (72g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka (3g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, gluten)

Twaróg (106 kcal)

1 porcja

- Ser twarogowy, półtłusty - 2 i 2/3 plastra (80g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko)

Roszonka (1 kcal)

1 porcja

- Roszponka - 1/5 garści (5g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Mus owocowo-warzywny (50kcal)

1 opakowanie (100g)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1839 kcal	Białko ogółem:	94.79 g
Tłuszcz:	57.32 g	Węglowodany ogółem:	248.6 g
Glukoza:	6.87 g	Fruktoza:	6.33 g
Sacharoza:	10.83 g	Laktoza:	28.04 g
Błonnik pokarmowy:	31.89 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.83 g
Sól:	6.4 g		


niedziela
► Śniadanie (740kcal)
Śniadanie łatwostrawne- baza (360 kcal)
1 porcja

- Chleb pszenny - 2 i 3/4 kromki (72g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka (3g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)


Sposób przygotowania:
ALERGENY: (mleko, gluten)

Makaron na mleku (237 kcal)
1 porcja

- Makaron bezglutenowy - 1/3 szklanki (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Woda - 2 szklanki (500ml)


Sposób przygotowania:
ALERGENY: (mleko, gluten)

Wędlina drobiowa- konserwowa (32 kcal)
1 porcja

- Szynka konserwowa z indyka - 2 plastry (40g)


Sposób przygotowania:
ALERGENY:
Pomidor (11 kcal)
1 porcja

- Pomidor - 1/3 sztuki (60g)


Sposób przygotowania:
ALERGENY:
Kefir (100 kcal)
1 porcja

- Kefir, 2% tłuszczu - 3/4 szklanki (200ml)


Sposób przygotowania:
ALERGENY: (mleko)

► Obiad (589kcal)
Zupa z kaszy manny (grysikowa) (179 kcal)
1 porcja

- Skrzydło kurczaka - 1/3 sztuki (20g)
- Kasza manna - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 2 szklanki (500ml)


Sposób przygotowania:

Umyte korpusy drobiowe zalać zimną wodą, gotować. Włoszczyznę umyć, obrać, opłukać, pokroić, dodać do wywaru, ugotować. Kaszę manną rozprowadzić zimną wodą, wlać na gotujący się wywar, mieszając ugotować. Doprawić do smaku. Przed podaniem dodać opłukaną, posiekaną zieleninę.

Filet drobiowy (107 kcal)
1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Sos jabłkowy do drobiu (77 kcal)

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:
(seler, gluten, mleko, siarczyny)

Ziemniaki (142 kcal)

1 porcja

- Ziemniaki, gotowane w wodzie - 2 i 1/3 sztuki (200g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Bukiet warzyw (84 kcal)

1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (50g)
- Kalafior - 1/4 porcji (50g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko)

► Kolacja (511kcal)

Kolacja łatwostrawna- baza (360 kcal)

1 porcja

- Chleb pszenny - 2 i 3/4 kromki (72g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Rozpuszczalna kawa zbożowa - Inka - 1 łyżeczka (3g)
- Masło ekstra - 1 i 1/2 plastra (15g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, gluten)

Pasta z jajka i warzyw (111 kcal)

1 porcja

- Majonez - 1/5 łyżki (5g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (jaja, gorczyca)

Roszonka (1 kcal)

1 porcja

- Roszonka - 1/5 garści (5g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Dżem (39 kcal)

1 porcja

- Dżem brzoskwiniowy, niskosłodzony - 1 i 2/3 łyżeczki (25g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1840 kcal
Tłuszcz:	62.42 g
Glukoza:	8.8 g
Sacharoza:	11.89 g
Błonnik pokarmowy:	23.16 g
Sól:	6.18 g

Białko ogółem:	89.82 g
Węglowodany ogółem:	240.99 g
Fruktoza:	10.1 g
Laktoza:	30.39 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.08 g

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Śniadanie łatwostrawne- baza Kasza jęczmienna na mleku Wędlina drobiowa Pomidor Sok jabłkowy	Śniadanie łatwostrawne- baza Kasza manna na mleku Wędlina drobiowa-udko drobiowe Sałata Dżem	Śniadanie łatwostrawne- baza Makaron na mleku Wędlina drobiowa- konserwowa Pomidor Banan 1 szt.	Śniadanie łatwostrawne- baza Płatki owsiane na mleku Wędlina drobiowa Sałata Jogurt naturalny	Śniadanie łatwostrawne- baza Zacierka na mleku Jajko gotowane Dżem Roszponka	Śniadanie łatwostrawne- baza Kasza manna na mleku Wędlina drobiowa-udko drobiowe Pomidor Sałata	Śniadanie łatwostrawne- baza Makaron na mleku Wędlina drobiowa- konserwowa Pomidor Kefir
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Barszcz czerwony zabielany Pulpet rybny Sos z kurkumą Ziemniaki Seler gotowany	Zupa jarzynowa z ziemniakami (dieta) Pierogi leniwe Jabłko pieczone Woda mineralna	Krupnik zabielany Rolada drobiowa z włoszczyzną Sos z włoszczyzną Ziemniaki Buraki puree	Zupa koperkowa z makaronem Udło drobiowe gotowane Ziemniaki Marchewka gotowana Woda mineralna	Barszcz z warzywami Ryż mleczny z musem jabłkowym	Zupa selerowa Budyń drobiowy Sos pomidorowy Ziemniaki Woda mineralna Marchewka gotowana ze szpinakiem	Zupa z kaszy manny (gryskowa) Filet drobiowy Sos jabłkowy do drobiu Ziemniaki Bukiet warzyw
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Kolacja łatwostrawna- baza Sałatka jarzynowa Serek almette	Kolacja łatwostrawna- baza Leczo drobiowe z warzywami Kefir	Kolacja łatwostrawna- baza Pasta z jajka i warzyw Roszponka Mus owocowo-warzywny	Kolacja łatwostrawna- baza Twaróg Pomidor Sok jabłkowy	Kolacja łatwostrawna- baza Gulasz rybny z warzywami Serek almette	Kolacja łatwostrawna- baza Twaróg Roszponka Mus owocowo-warzywny	Kolacja łatwostrawna- baza Pasta z jajka i warzyw Roszponka Dżem

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Energia: Kcal 1958 = 8240 kJ Kcal z tłuszczu 29,03 % Kcal z białka 18,06 % Kcal z węglowodanów 56,68 %	Energia: Kcal 2099 = 8812 kJ Kcal z tłuszczu 27,51 % Kcal z białka 21,36 % Kcal z węglowodanów 53,42 %	Energia: Kcal 2037 = 8560 kJ Kcal z tłuszczu 26,06 % Kcal z białka 15,98 % Kcal z węglowodanów 60,14 %	Energia: Kcal 1949 = 8202 kJ Kcal z tłuszczu 31,33 % Kcal z białka 20,22 % Kcal z węglowodanów 50,97 %	Energia: Kcal 2145 = 8984 kJ Kcal z tłuszczu 31,54 % Kcal z białka 15,88 % Kcal z węglowodanów 54,90 %	Energia: Kcal 1839 = 7728 kJ Kcal z tłuszczu 28,05 % Kcal z białka 20,62 % Kcal z węglowodanów 54,07 %	Energia: Kcal 1840 = 7736 kJ Kcal z tłuszczu 30,53 % Kcal z białka 19,53 % Kcal z węglowodanów 52,39 %