



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 (660kcal)

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)

Wędlina drobiowa (38 kcal)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Dżem (39 kcal)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Salata (1 kcal)

1 porcja

- Salata - 1/8 sztuki (5g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

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)

► Obiad (729kcal)

Zupa szpinakowa (278 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)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak, mrożony - 1 porcja (50g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 2 szklanki (500ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:
(seler, gluten, mleko)

Pieczeń z morszczuka ze szpinakiem (120 kcal)
1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (20g)
- Chleb pszenny - 1/5 kromki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Morszczuk, świeży - 2/3 sztuki (80g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak, mrożony - 1/5 porcji (10g)


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

Sos śmietanowy (beszamelowy) (66 kcal)
1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Bulion rosółowy - 1/5 szklanki (50ml)


Sposób przygotowania:
ALERGENY:
(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)

Woda mineralna (0 kcal)
1 porcja

- Woda - 2 szklanki (500ml)


Sposób przygotowania:
► Kolacja (603kcal)
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)

Salatka warzywno-owocowa z makaronem (łatwostrawna) (143 kcal)
1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 1/4 szklanki (20g)
- Brokuły, mrożone - 1/8 opakowania (30g)
- Majonez domowy z olejem rzepakowym - (15g)
- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Brzoskwinie z puszki, bez zalewy - (15g)
- Ogórki kiszane - 1/2 sztuki (30g)


Sposób przygotowania:
ALERGENY:
(gorczyca, seler, gluten, jajko)

Kefir (100 kcal)
1 porcja

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



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1992 kcal	Białko ogółem:	88.61 g
Tłuszcz:	67.14 g	Węglowodany ogółem:	271.3 g
Glukoza:	7.06 g	Fruktoza:	6.53 g
Sacharoza:	26.38 g	Laktoza:	35.45 g
Błonnik pokarmowy:	26.96 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.86 g
Sól:	8.44 g		


wtorek

► Śniadanie (676kcal)

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)

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:
Roszonka (1 kcal)
1 porcja

- Roszonka - 1/5 garści (5g)


Sposób przygotowania:
ALERGENY:
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)

► Obiad (684kcal)

Krupnik zabelany (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 koperkowy (67 kcal)
1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Koper, świeży - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Woda - 2/3 szklanki (150ml)


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

Ziemniaki (142 kcal)
1 porcja

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


Sposób przygotowania:
ALERGENY:
Marchewka gotowana (99 kcal)
1 porcja

- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Marchew - 3 i 1/3 sztuki (150g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)


Sposób przygotowania:
ALERGENY: (mleko)

► Kolacja (478kcal)
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)

Wędlina drobiowa-udko drobiowe (47 kcal)
1 porcja

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


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

- Salata - 1/8 sztuki (5g)


Sposób przygotowania:
ALERGENY:
Jajko gotowane (70 kcal)
1 porcja

- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (jaja)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1838 kcal
Tłuszcz:	63.86 g
Glukoza:	5.81 g
Sacharoza:	12.46 g
Błonnik pokarmowy:	25.59 g
Sól:	7.26 g

Białko ogółem:	91.15 g
Węglowodany ogółem:	237.21 g
Fruktoza:	5.3 g
Laktoza:	28.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.36 g



środa

▶ Śniadanie (819kcal)

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- 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 (645kcal)

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)

Makaron z twarogiem i sosem truskawkowo- śmietanowym (417 kcal)

1 porcja

- Makaron bezjajeczny - 3/4 szklanki (60g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1 i 1/4 łyżki (30g)
- Truskawki, mrożone - 1/3 szklanki (70g)
- Twaróg półtłusty, mielony - 2 i 2/3 plastra (80g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: gluten, mleko.

Woda mineralna (0 kcal)

1 porcja

- Woda - 2 szklanki (500ml)



Sposób przygotowania:

► Kolacja (634kcal)

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)

Galaretka z drobiu (dieta) (273 kcal)

1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 3/4 sztuki (130g)
- Brokuły, mrożone - 1/8 opakowania (20g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 2/3 szklanki (150ml)
- Żelatyna, proszek - 2/3 łyżki (5g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Kwasek cytrynowy - 1/5 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (seler)

Sałata (1 kcal)

1 porcja

- Sałata - 1/8 sztuki (5g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2098 kcal
Tłuszcz:	67.38 g
Glukoza:	14.6 g
Sacharoza:	39.24 g
Błonnik pokarmowy:	25.86 g
Sól:	4.94 g

Białko ogółem:	95.82 g
Węglowodany ogółem:	288.95 g
Fruktoza:	12.87 g
Laktoza:	27.68 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.82 g


czwartek

► Śniadanie (661kcal)

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:
Roszpinka (1 kcal)
1 porcja

- Roszpinka - 1/5 garści (5g)


Sposób przygotowania:
ALERGENY:
Mus owocowo-warzywny (50kcal)
1 opakowanie (100g)

► Obiad (654kcal)

Zupa koperkowa z ziemniakami (228 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)
- 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)
- Ziemniaki - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 2 szklanki (500ml)


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

Gulasz drobiowy z warzywami (184 kcal)
1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Brokuły, mrożone - 1/8 opakowania (30g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 3/4 sztuki (40g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (gluten)

Ziemniaki (142 kcal)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Jabłko pieczone (100 kcal)

1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (200g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

► Kolacja (518kcal)

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)

Jajko gotowane (70 kcal)

1 porcja

- Jaja gotowane - 1 sztuka (50g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (jaja)

Pomidor (11 kcal)

1 porcja

- Pomidor - 1/3 sztuki (60g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Serek almette (77 kcal)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1833 kcal	Białko ogółem:	83.03 g
Tłuszcz:	62.57 g	Węglowodany ogółem:	245.85 g
Glukoza:	8.73 g	Fruktoza:	15.37 g
Sacharoza:	11.44 g	Laktoza:	24.67 g
Błonnik pokarmowy:	27.8 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.42 g
Sól:	5.08 g		



piątek

► Śniadanie (737kcal)

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)

Twaróg (106 kcal)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko)

Dżem (39 kcal)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Salata (1 kcal)

1 porcja

- Salata - 1/8 sztuki (5g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Ryż na mleku (231 kcal)

1 porcja

- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)
- Ryż biały - 1/6 szklanki (30g)
- Woda - 1/5 szklanki (50ml)



Sposób przygotowania:

Ryż przebrać, wypłukać, ugotować w wodzie. Wlać mleko, zagotować.

► Obiad (679kcal)

Zupa solferino (233 kcal)

1 porcja

- Skrzydło kurczaka - 1/3 sztuki (20g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1/8 opakowania (20g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Kapusta biała - 1/8 sztuki (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)

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 ziołowy (41 kcal)

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Marchew - 1/5 sztuki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (10g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 1/3 szklanki (100ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (gluten, mleko, seler)

Ziemniaki (142 kcal)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Seler gotowany ze szpinakiem (83 kcal)

1 porcja

- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (140g)
- Szpinak, mrożony - 1/3 porcji (20g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko)

Woda mineralna (0 kcal)

1 porcja

- Woda - 2 szklanki (500ml)



Sposób przygotowania:

► Kolacja (578kcal)

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)

Salatka jarzynowa lekkostrawna (183 kcal)

1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (30g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/3 łyżki (7g)
- Majonez - 1/4 łyżki (7g)
- Marchew - 1 i 3/4 sztuki (80g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Jaja gotowane - 1/3 sztuki (20g)
- Ziemniaki - 3/4 sztuki (80g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (jaja, seler, gorczyca)

Sok pomidorowy (35 kcal)

1 porcja

- Sok pomidorowy - 3/4 szklanki (195ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (pomidor)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1994 kcal
Tłuszcz:	64.12 g
Glukoza:	10.68 g
Sacharoza:	14.22 g
Błonnik pokarmowy:	36.01 g
Sól:	8.45 g

Białko ogółem:	94.87 g
Węglowodany ogółem:	276.28 g
Fruktoza:	10.31 g
Laktoza:	28.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.26 g


sobota

► Śniadanie (686kcal)

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)

Wędlina drobiowa-udko drobiowe (47 kcal)
1 porcja

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


Sposób przygotowania:
ALERGENY:
Sok jabłkowy (80 kcal)
1 porcja

- Sok jabłkowy - 3/4 szklanki (195ml)


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

- Salata - 1/8 sztuki (5g)


Sposób przygotowania:
ALERGENY:
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)

► Obiad (796kcal)

Zupa szpinakowa (278 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)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak, mrożony - 1 porcja (50g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Ziemniaki, średnie - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 2 szklanki (500ml)


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

Pieczeń drobiowa (187 kcal)

1 porcja

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


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

Sos śmietanowy (beszamelowy) (66 kcal)

1 porcja

- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- Bulion rosółowy - 1/5 szklanki (50ml)


Sposób przygotowania:
ALERGENY:
(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 (572kcal)
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)

Jogurt naturalny (90 kcal)

1 porcja

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


Sposób przygotowania:
ALERGENY: (mleko)

Pomidor (11 kcal)

1 porcja

- Pomidor - 1/3 sztuki (60g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2054 kcal
Tłuszcz:	73.85 g
Glukoza:	7.21 g
Sacharoza:	26.7 g
Błonnik pokarmowy:	21.9 g
Sól:	8.3 g

Białko ogółem:	93.25 g
Węglowodany ogółem:	263.96 g
Fruktoza:	13.35 g
Laktoza:	32.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.26 g



niedziela

▶ Śniadanie (715kcal)

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- konserwowa (32 kcal)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Roszponka (1 kcal)

1 porcja

- Roszponka - 1/5 garści (5g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Jabłko 1 szt. (100 kcal)

1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (200g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

▶ Obiad (609kcal)

Rosół z makaronem (216 kcal)

1 porcja

- Skrzydło kurczaka - 1/3 sztuki (20g)
- Makaron bezjajeczny - 1/2 szklanki (35g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 2 szklanki (500ml)



Sposób przygotowania:

Alergeny: GLU, SEL

Schab gotowany (162 kcal)

1 porcja

- Olej rzepakowy - 1/3 łyżki (3ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Wieprzowina, schab surowy bez kości - 1/3 porcji (100g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:
(seler, gluten, mleko)

Ziemniaki (142 kcal)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Bukiet warzyw (89 kcal)

1 porcja

- Brokuły - 1/8 sztuki (40g)
- Cukier - 1/4 łyżki (3g)
- Kalafior - 1/5 porcji (40g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko)

Woda mineralna (0 kcal)

1 porcja

- Woda - 2 szklanki (500ml)



Sposób przygotowania:

► Kolacja (516kcal)

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:

Dżem (39 kcal)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1840 kcal	Białko ogółem:	92.58 g
Tłuszcz:	58.36 g	Węglowodany ogółem:	248.48 g
Glukoza:	11.21 g	Fruktoza:	17.69 g
Sacharoza:	17.88 g	Laktoza:	23.92 g
Błonnik pokarmowy:	25.63 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.46 g
Sól:	5.84 g		

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Śniadanie łatwostrawne- baza Wędlina drobiowa Dżem Sałata Płatki owsiane na mleku	Śniadanie łatwostrawne- baza Twaróg Pomidor Roszponka Kasza manna na mleku	Śniadanie łatwostrawne- baza Płatki owsiane na mleku Wędlina drobiowa- konserwowa Pomidor Banan 1 szt.	Śniadanie łatwostrawne- baza Kasza jęczmienna na mleku Wędlina drobiowa Roszponka Mus owocowo-warzywny	Śniadanie łatwostrawne- baza Twaróg Dżem Sałata Ryż na mleku	Śniadanie łatwostrawne- baza Wędlina drobiowa-udko drobiowe Sok jabłkowy Sałata Kasza manna na mleku	Śniadanie łatwostrawne- baza Płatki owsiane na mleku Wędlina drobiowa- konserwowa Roszponka Jabłko 1 szt.
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa szpinakowa Pieczeń z morskiczka ze szpinakiem Sos śmietanowy (beszamelowy) Ziemniaki Buraki puree Woda mineralna	Krupnik zabieleny Rolada drobiowa z włoszczyzną Sos koperkowy Ziemniaki Marchewka gotowana	Zupa jarzynowa z ziemniakami (dieta) Makaron z twarogiem i sosem truskawkowo- śmietanowym Woda mineralna	Zupa koperkowa z ziemniakami Gulasz drobiowy z warzywami Ziemniaki Jabłko pieczone	Zupa solferino Pulpet rybny Sos ziołowy Ziemniaki Seler gotowany ze szpinakiem Woda mineralna	Zupa szpinakowa Pieczeń drobiowa Sos śmietanowy (beszamelowy) Ziemniaki Buraki puree	Rosół z makaronem Schab gotowany Ziemniaki Bukiet warzyw Woda mineralna
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Kolacja łatwostrawna- baza Sałatka warzywno- owocowa z makaronem (łatwostrawna) Kefir	Kolacja łatwostrawna- baza Wędlina drobiowa-udko drobiowe Sałata Jajko gotowane	Kolacja łatwostrawna- baza Galaretka z drobiu (dieta) Sałata	Kolacja łatwostrawna- baza Jajko gotowane Pomidor Serek almette	Kolacja łatwostrawna- baza Sałatka jarzynowa lekkostrawna Sok pomidorowy	Kolacja łatwostrawna- baza Pasta z jajka i warzyw Jogurt naturalny Pomidor	Kolacja łatwostrawna- baza Twaróg Pomidor Dżem

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Energia: Kcal 1992 = 8364 kJ Kcal z tłuszczu 30,33 % Kcal z białka 17,79 % Kcal z węglowodanów 54,48 %	Energia: Kcal 1838 = 7722 kJ Kcal z tłuszczu 31,27 % Kcal z białka 19,84 % Kcal z węglowodanów 51,62 %	Energia: Kcal 2098 = 8803 kJ Kcal z tłuszczu 28,90 % Kcal z białka 18,27 % Kcal z węglowodanów 55,09 %	Energia: Kcal 1833 = 7695 kJ Kcal z tłuszczu 30,72 % Kcal z białka 18,12 % Kcal z węglowodanów 53,65 %	Energia: Kcal 1994 = 8376 kJ Kcal z tłuszczu 28,94 % Kcal z białka 19,03 % Kcal z węglowodanów 55,42 %	Energia: Kcal 2054 = 8612 kJ Kcal z tłuszczu 32,36 % Kcal z białka 18,16 % Kcal z węglowodanów 51,40 %	Energia: Kcal 1840 = 7736 kJ Kcal z tłuszczu 28,55 % Kcal z białka 20,13 % Kcal z węglowodanów 54,02 %