



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.

Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą przedostać się do dań gotowych: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowiec, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczyny, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady. Szczegółowy wykaz składników wszystkich produktów i dań kulinarnych jest dostępny w dziale żywienia u kierownika kuchni.



poniedziałek

► Śniadanie (667kcal)

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:

Pomidor (11 kcal)

1 porcja

- Pomidor - 1/3 sztuki (60g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Pasta drobiowa z warzywami (45 kcal)

1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/7 sztuki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Bulion rosółowy - 1/8 szklanki (25ml)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (seler)

► Obiad (814kcal)

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)

Kopytka ziemniaczane ze szpinakiem (435 kcal)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (20g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 4 i 1/4 łyżki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak, mrożony - 1/3 porcji (20g)
- Ziemniaki - 3 i 1/3 sztuki (300g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (gluten, jaja, gorczyca)

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)

Galaretka mleczna (55 kcal)

1 porcja

- Galaretka o smaku pomarańczowym Winiary - 1/5 porcji (30g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (80ml)
- Woda - 1/3 szklanki (80ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko)

► Kolacja (558kcal)

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)

Serek almette (77 kcal)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	2039 kcal
Tłuszcz:	57.4 g
Glukoza:	6.96 g
Sacharoza:	15.53 g
Błonnik pokarmowy:	33.21 g
Sól:	7.29 g

Białko ogółem:	99.92 g
Węglowodany ogółem:	295.55 g
Fruktoza:	6.58 g
Laktoza:	28.9 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	32.63 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:

Dżem (39 kcal)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Sałata (1 kcal)

1 porcja

- Sałata - 1/8 sztuki (5g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

► Obiad (767kcal)

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)

Pulpet drobiowy z ryżem (219 kcal)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (20g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (60g)
- Chleb pszenny - 3/4 kromki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko, jaja, gluten)

Sos szpinakowy (56 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)
- Szpinak, mrożony - 1/3 porcji (20g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1/3 łyżki (10g)
- 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:

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)

Woda mineralna (0 kcal)

1 porcja

- Woda - 2 szklanki (500ml)



Sposób przygotowania:

► Kolacja (531kcal)

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)

Roszonka (1 kcal)

1 porcja

- Roszonka - 1/5 garści (5g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Kefir (100 kcal)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko)

Wartości
odżywcze

Wartość energetyczna:	1943 kcal
Tłuszcz:	63.73 g
Glukoza:	8.05 g
Sacharoza:	16.8 g
Błonnik pokarmowy:	28.79 g
Sól:	7.59 g

Białko ogółem:	88.27 g
Węglowodany ogółem:	267.8 g
Fruktoza:	7.18 g
Laktoza:	34.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.45 g



środa

► 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:

Pomidor (11 kcal)

1 porcja

- Pomidor - 1/3 sztuki (60g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Jogurt naturalny (90 kcal)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko)

► Obiad (630kcal)

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)

Gulasz rybny z warzywami (diety) (143 kcal)

1 porcja

- Brokuły, mrożone - 1/8 opakowania (30g)
- Filet z morszczuka, mrożony - 1 porcja (100g)
- Kalafior, mrożony - 1/8 opakowania (30g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (20g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (ryba, seler)

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 (580kcal)

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 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 kiszone - 1/2 sztuki (30g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:
(gorczyca, seler, gluten, jajko)

Serek almette (77 kcal)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1925 kcal	Białko ogółem:	85.63 g
Tłuszcz:	61.03 g	Węglowodany ogółem:	274.66 g
Glukoza:	10.76 g	Fruktoza:	17.14 g
Sacharoza:	15.55 g	Laktoza:	29.47 g
Błonnik pokarmowy:	32.68 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	33.98 g
Sól:	5.32 g		



czwartek

► Śniadanie (824kcal)

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)

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.

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:

Banan 1 szt. (194 kcal)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

► Obiad (764kcal)

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)

Zrazik drobiowy (231 kcal)

1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/3 sztuki (20g)
- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/3 sztuki (80g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/3 łyżki (5g)
- Chleb pszenny - 3/4 kromki (20g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/8 szklanki (20ml)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (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)

Woda mineralna (0 kcal)

1 porcja

- Woda - 2 szklanki (500ml)



Sposób przygotowania:

► Kolacja (506kcal)

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)

Dżem (39 kcal)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Roszponka (1 kcal)

1 porcja

- Roszponka - 1/5 garści (5g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:


**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	2094 kcal
Tłuszcz:	60.59 g
Glukoza:	14.39 g
Sacharoza:	46.47 g
Błonnik pokarmowy:	25.94 g
Sól:	8.18 g

Białko ogółem:	97.08 g
Węglowodany ogółem:	301.88 g
Fruktoza:	12.59 g
Laktoza:	28.04 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	31.9 g


piątek

► Śniadanie (684kcal)

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)

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:
Pasta drobiowa z warzywami (45 kcal)
1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/7 sztuki (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Bulion rosółowy - 1/8 szklanki (25ml)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)


Sposób przygotowania:
ALERGENY: (seler)

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 (653kcal)

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)

Ryż mleczny z musem jabłkowym (291 kcal)
1 porcja

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Jabłko - 1/3 sztuki (80g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/3 szklanki (100ml)
- Ryż biały - 1/5 szklanki (40g)
- Masło ekstra - 1/3 plastra (3g)
- Woda - 1/3 szklanki (100ml)


Sposób przygotowania:
ALERGENY: (mleko, siarczyny)

Sos waniliowy (134 kcal)
1 porcja

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Cukier waniliowy - 1/4 łyżeczki (1g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1/5 szklanki (50ml)
- Rodzynki - 1/8 garści (3g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)
- Budyń w proszku - 2/3 łyżki (5g)


Sposób przygotowania:
ALERGENY: (mleko)

► Kolacja (560kcal)
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)

Ryba w galarecie (łatwostrawna) (123 kcal)
1 porcja

- Filet z morskczuka, mrożony - 3/4 porcji (80g)
- Marchew - 1 sztuka (50g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 2/3 szklanki (150ml)
- Żelatyna, proszek - 1/3 łyżki (3g)
- Kwasek cytrynowy - 1/5 łyżeczki (1g)


Sposób przygotowania:
ALERGENY: (seler, ryba)

Serek almette (77 kcal)
1 porcja

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


Sposób przygotowania:
ALERGENY: (mleko)

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1897 kcal	Białko ogółem:	80.89 g
Tłuszcz:	67.28 g	Węglowodany ogółem:	253.23 g
Glukoza:	5.97 g	Fruktoza:	8.28 g
Sacharoza:	30.86 g	Laktoza:	31.77 g
Błonnik pokarmowy:	22.68 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	38.42 g
Sól:	6.26 g		



sobota

► Śniadanie (724kcal)

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)

Twaróg (106 kcal)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko)

Sałata (1 kcal)

1 porcja

- Sałata - 1/8 sztuki (5g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Sok pomidorowy (35 kcal)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (pomidor)

► Obiad (703kcal)

Zupa marchwianka (236 kcal)

1 porcja

- Skrzydło kurczaka - 1/3 sztuki (20g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 1/4 łyżki (3g)
- Marchew - 3 sztuki (140g)
- 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, średnie - 1 sztuka (100g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 2 szklanki (500ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (seler, gluten, mleko)

Paluszek drobiowy (169 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 - 1/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:
(jajo, gluten, mleko)

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:

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 (447kcal)

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

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



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Roszpinka (1 kcal)

1 porcja

- Roszpinka - 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:	1874 kcal
Tłuszcz:	62.73 g
Glukoza:	9.72 g
Sacharoza:	15.2 g
Błonnik pokarmowy:	26.35 g
Sól:	7.06 g

Białko ogółem:	94.81 g
Węglowodany ogółem:	245.69 g
Fruktoza:	9.69 g
Laktoza:	28.07 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	34.77 g



niedziela

▶ Śniadanie (785kcal)

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- konserwowa (32 kcal)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Sałata (1 kcal)

1 porcja

- Sałata - 1/8 sztuki (5g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

Banan 1 szt. (194 kcal)

1 porcja

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



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 (695kcal)

Zupa ryżowa (247 kcal)

1 porcja

- Skrzydło kurczaka - 1/3 sztuki (20g)
- Pietruszka korzeń, mrożona - (100g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (40g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały długoziarnisty - 1/6 szklanki (30g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)
- Woda - 2 szklanki (500ml)



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (seler)

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:

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 (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)

Serek almette (77 kcal)

1 porcja

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



Sposób przygotowania:

ALERGENY: (mleko)

Pomidor (11 kcal)

1 porcja

- Pomidor - 1/3 sztuki (60g)



Sposób przygotowania:

ALERGENY:

**Wartości
odżywcze**

Wartość energetyczna:	1998 kcal	Białko ogółem:	82.84 g
Tłuszcz:	69.25 g	Węglowodany ogółem:	272.54 g
Glukoza:	12.47 g	Fruktoza:	11.06 g
Sacharoza:	46.69 g	Laktoza:	21.99 g
Błonnik pokarmowy:	26.08 g	Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	35.77 g
Sól:	6.37 g		

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Śniadanie łatwostrawne- baza Kasza jęczmienna na mleku Wędlina drobiowa Roszponka Pomidor Pasta drobiowa z warzywami	Śniadanie łatwostrawne- baza Kasza manna na mleku Wędlina drobiowa-udko drobiowe Dżem Sałata	Śniadanie łatwostrawne- baza Płatki owsiane na mleku Wędlina drobiowa- konserwowa Pomidor Jogurt naturalny	Śniadanie łatwostrawne- baza Ryż na mleku Wędlina drobiowa Sałata Banan 1 szt.	Śniadanie łatwostrawne- baza Jajko gotowane Pomidor Pasta drobiowa z warzywami Kasza manna na mleku	Śniadanie łatwostrawne- baza Płatki owsiane na mleku Twaróg Sałata Sok pomidorowy	Śniadanie łatwostrawne- baza Wędlina drobiowa- konserwowa Sałata Banan 1 szt. Kasza manna na mleku
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Barszcz z warzywami Kopytka ziemniaczane ze szpinakiem Sos pomidorowy Galaretką mleczną	Zupa selerowa Pulpet drobiowy z ryżem Sos szpinakowy Ziemniaki Marchewka gotowana Woda mineralna	Krupnik zabieleny Gulasz rybny z warzywami (diety) Ziemniaki Jabłko pieczone	Zupa koperkowa z ziemniakami Zrazik drobiowy Sos z włoszczyzną Ziemniaki Buraki puree Woda mineralna	Zupa jarzynowa z ziemniakami (dieta) Ryż mleczny z musem jabłkowym Sos waniliowy	Zupa marchwianka Paluszek drobiowy Sos koperkowy Ziemniaki Bukiet warzyw Woda mineralna	Zupa ryżowa Udka drobiowe gotowane Ziemniaki Buraki puree
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Kolacja łatwostrawna- baza Leczo drobiowe z warzywami Serek almette	Kolacja łatwostrawna- baza Jajko gotowane Roszponka Kefir	Kolacja łatwostrawna- baza Sałatka warzywno- owocowa z makaronem (łatwostrawna) Serek almette	Kolacja łatwostrawna- baza Twaróg Dżem Roszponka	Kolacja łatwostrawna- baza Ryba w galarecie (łatwostrawna) Serek almette	Kolacja łatwostrawna- baza Wędlina drobiowa-udko drobiowe Roszponka Dżem	Kolacja łatwostrawna- baza Jajko gotowane Serek almette Pomidor

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Energia: Kcal 2039 = 8549 kJ Kcal z tłuszczu 25,34 % Kcal z białka 19,60 % Kcal z węglowodanów 57,98 %	Energia: Kcal 1943 = 8164 kJ Kcal z tłuszczu 29,52 % Kcal z białka 18,17 % Kcal z węglowodanów 55,13 %	Energia: Kcal 1925 = 8084 kJ Kcal z tłuszczu 28,53 % Kcal z białka 17,79 % Kcal z węglowodanów 57,07 %	Energia: Kcal 2094 = 8797 kJ Kcal z tłuszczu 26,04 % Kcal z białka 18,54 % Kcal z węglowodanów 57,67 %	Energia: Kcal 1897 = 7951 kJ Kcal z tłuszczu 31,92 % Kcal z białka 17,06 % Kcal z węglowodanów 53,40 %	Energia: Kcal 1874 = 7878 kJ Kcal z tłuszczu 30,13 % Kcal z białka 20,24 % Kcal z węglowodanów 52,44 %	Energia: Kcal 1998 = 8376 kJ Kcal z tłuszczu 31,19 % Kcal z białka 16,58 % Kcal z węglowodanów 54,56 %