

Brygida Hajnrych - dietetyk kliniczny

JADŁOSPIS

Szpital Kwidzyn

Alergeny występujące w posiłkach:

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki i produkty pochodne
3. Jaja i produkty pochodne
4. Ryby i produkty pochodne
5. Orzeszki ziemne (arachidowe)
6. Soja i produkty pochodne
7. Mleko i produkty pochodne
8. Orzechy
9. Seler i produkty pochodne
10. Gorczyca i produkty pochodne
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin
14. Mięczaki;

 **poniedziałek**
► Śniadanie (490kcal)

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Polędwica z indyka (32kcal)	3 plastry (30g)
Chleb pszenny (258kcal)	4 kromki (100g)
Kawa zbożowa (5 kcal)	1 porcja
Puree z marchewki (120 kcal)	1 porcja

Alergeny:

1

► Obiad (759kcal)

Zupa pomidorowa z ryżem (167 kcal)	1 porcja
Ziemniaki z koperkiem (177 kcal)	1 porcja
Pulpety drobiowe (255 kcal)	1 porcja
Marchew na ciepło (160 kcal)	1 porcja

Alergeny:

1,3,7,9

► Podwieczorek (110kcal)

Kisiel z jabłkiem (110 kcal)	1 porcja
------------------------------	----------

► Kolacja (414kcal)

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Polędwica luksusowa (50kcal)	3 plastry (35g)
Chleb pszenny (258kcal)	4 kromki (100g)
Plasterki gotowanego buraka (26 kcal)	1 porcja
Kawa zbożowa (5 kcal)	1 porcja

Alergeny:

1

► Posiłek przed snem (234kcal)

Bieszczadzkie suchary (234kcal)

4 sztuki (60g)

Alergeny:

1

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2007 kcal	Białko ogółem:	71.21 g
Tłuszcz:	60.95 g	Węglowodany ogółem:	302.77 g
Węglowodany przyswajalne:	176.87 g	Błonnik pokarmowy:	25.26 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	19.71 g	Sól:	6.27 g

 wtorek

► Śniadanie (573kcal)

Kawa zbożowa (5 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Chleb pszenny (258kcal)	4 kromki (100g)
Polędwica z indyka (42kcal)	4 plastry (40g)
Płatki owsiane na wodzie z brzoskwinia (193 kcal)	1 porcja

Alergeny:
1

► Obiad (684kcal)

Zupa szpinakowa z ziemniakami (305 kcal)	1 porcja
Indyk w brokułach z ziemniakami (379 kcal)	1 porcja

Alergeny:
7,9

► Podwieczorek (234kcal)

Bieszczadzkie suchary (234kcal)	4 sztuki (60g)
---------------------------------	----------------

Alergeny:
1

► Kolacja (441kcal)

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Pasta rybna (91 kcal)	1 porcja
Kawa zbożowa (5 kcal)	1 porcja
Chleb pszenny (258kcal)	4 kromki (100g)
Brokuły, gotowane w wodzie (12kcal)	1/2 porcji (50g)

Alergeny:
1,4

► **Posiłek przed snem (166kcal)**

Wafle ryżowe (166kcal)

4 sztuki (40g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2098 kcal	Białko ogółem:	89.72 g
Tłuszcz:	57.18 g	Węglowodany ogółem:	315.73 g
Węglowodany przyswajalne:	210.91 g	Błonnik pokarmowy:	23.31 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.65 g	Sól:	5.59 g


środa
► Śniadanie (456kcal)

Pasta z szynki (92 kcal)	2 porcje
Chleb pszenny (258kcal)	4 kromki (100g)
Kawa zbożowa (5 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Plasterki gotowanego buraka (26 kcal)	1 porcja

Alergeny:

1

► Obiad (661kcal)

Zupa kalafiorowa (229 kcal)	1 porcja
Gulasz z indyka w warzywach (226 kcal)	1 porcja
Ryż biały (206kcal)	1/3 szklanki (60g)

Alergeny:

9

► Podwieczorek (233kcal)

Ciasto drożdżowe (233kcal)	2 kromki (80g)
----------------------------	----------------

Alergeny:

1,3,7

► Kolacja (485kcal)

Kurczak w galarecie z warzywami (147 kcal)	1 porcja
Chleb pszenny (258kcal)	4 kromki (100g)
Kawa zbożowa (5 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)

Alergeny:
1,9

► Posiłek przed snem (124kcal)

Mus jabłkowy (124kcal)

1 porcja (100g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	1959 kcal	Białko ogółem:	101.42 g
Tłuszcz:	49.61 g	Węglowodany ogółem:	294.58 g
Węglowodany przyswajalne:	248.05 g	Błonnik pokarmowy:	38.27 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	23.7 g	Sól:	10.71 g


czwartek
► Śniadanie (607kcal)

Kielbasa szynkowa, z indyka (40kcal)	3 plastry (45g)
Chleb pszenny (258kcal)	4 kromki (100g)
Kawa zbożowa (5 kcal)	1 porcja
Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Płatki owsiane na wodzie z bananem (229 kcal)	1 porcja

Alergeny:

1

► Obiad (702kcal)

Zupa ziemniaczana (158 kcal)	1 porcja
Leczo z mięsem mielonym drobiowym i cukinią oraz ryżem (544 kcal)	1 porcja

Alergeny:

1,9

► Podwieczorek (113kcal)

Sok marchwiowy (113kcal)	1 szklanka (250ml)
--------------------------	--------------------

► Kolacja (548kcal)

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Kawa zbożowa (5 kcal)	1 porcja
Chleb pszenny (258kcal)	4 kromki (100g)
Szynka zmielona (120 kcal)	1 porcja
Jabłko parowane (90 kcal)	1 porcja

Alergeny:

1

► Posiłek przed snem (234kcal)

Bieszczadzkie suchary (234kcal)

4 sztuki (60g)

Alergeny:

1

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2204 kcal	Białko ogółem:	87.67 g
Tłuszcz:	59.26 g	Węglowodany ogółem:	344.69 g
Węglowodany przyswajalne:	264.45 g	Błonnik pokarmowy:	32.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	22.5 g	Sól:	5.4 g


piątek
► Śniadanie (672kcal)

Masło ekstra (150kcal)	2 plastry (20g)
Szynka wiejska (74kcal)	4 plastry (59g)
Chleb pszenny (258kcal)	4 kromki (100g)
Kawa zbożowa (5 kcal)	1 porcja
Ryż na wodzie z bananem (185 kcal)	1 porcja

Alergeny:

1

► Obiad (768kcal)

Ziemniaki z koperkiem (177 kcal)	1 porcja
Dietetyczna ryba po grecku (222 kcal)	1 porcja
Kalafior gotowany (113 kcal)	1 porcja
Zupa jarzynowa z grysikiem (256 kcal)	1 porcja

Alergeny:

4,9

► Podwieczorek (146kcal)

Banan (146kcal)	1 i 1/4 sztuki (150g)
-----------------	-----------------------

► Kolacja (441kcal)

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Polędwica miodowa (38kcal)	4 plastry (49g)
Chleb pszenny (258kcal)	4 kromki (100g)
Kawa zbożowa (5 kcal)	1 porcja
Salatka z buraka i jabłka (65 kcal)	1 porcja

Alergeny:

1

► Posiłek przed snem (166kcal)

Wafle ryżowe (166kcal)

4 sztuki (40g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2193 kcal	Białko ogółem:	85.34 g
Tłuszcz:	59.41 g	Węglowodany ogółem:	346.7 g
Węglowodany przyswajalne:	267.94 g	Błonnik pokarmowy:	35.14 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	26.54 g	Sól:	6.81 g

 **sobota**
► Śniadanie (644kcal)

Kleik ryżowy (215 kcal)	1 porcja
Polędwica z piersi kurczaka (46kcal)	5 plastrów (50g)
Chleb pszenny (258kcal)	4 kromki (100g)
Kawa zbożowa (5 kcal)	1 porcja
Puree z marchewki (120 kcal)	1 porcja

Alergeny:
1,7

► Obiad (722kcal)

Ziemniaki z koperkiem (177 kcal)	1 porcja
Krupnik z ziemniakami (172 kcal)	1 porcja
Potrawka z kurczaka (213 kcal)	1 porcja
Marchew na ciepło (160 kcal)	1 porcja

Alergeny:
1,3,9

► Podwieczorek (234kcal)

Bieszczadzkie suchary (234kcal)	4 sztuki (60g)
---------------------------------	----------------

Alergeny:
1

► Kolacja (546kcal)

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Szynka wiejska (57kcal)	3 plastry (45g)
Sałatka ziemniaczana z roszką (151 kcal)	1 porcja
Chleb pszenny (258kcal)	4 kromki (100g)

Kawa zbożowa (5 kcal)

1 porcja

Alergeny:
1,3**► Posiłek przed snem (36kcal)**

Chrupki kukurydziane (36kcal)

2 garście (10g)

**Wartości odżywcze**

Wartość energetyczna:	2182 kcal	Białko ogółem:	93.22 g
Tłuszcz:	48.14 g	Węglowodany ogółem:	355.91 g
Węglowodany przyswajalne:	252.62 g	Błonnik pokarmowy:	30.53 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	11.7 g	Sól:	8.54 g

 **niedziela**
► Śniadanie (562kcal)

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Mix sałat (4kcal)	1 garść (25g)
Pasztet z indyka (70kcal)	2 plastry (40g)
Chleb pszenny (258kcal)	4 kromki (100g)
Kawa zbożowa (5 kcal)	1 porcja
Płatki owsiane na wodzie (150 kcal)	1 porcja

Alergeny:

1

► Obiad (752kcal)

Ziemniaki z koperkiem (177 kcal)	1 porcja
Buraczki na ciepło (104 kcal)	1 porcja
Rosół z ryżem (290 kcal)	1 porcja
Pierś z kurczaka w ziołach prowansalskich (181 kcal)	1 porcja

Alergeny:

9

► Podwieczorek (110kcal)

Kisiel z jabłkiem (110 kcal)	1 porcja
------------------------------	----------

► Kolacja (529kcal)

Masło ekstra (75kcal)	1 plaster (10g)
Parówki z kurczaka (104kcal)	1 sztuka (40g)
Sałatka z selera i jabłka (87 kcal)	1 porcja
Chleb pszenny (258kcal)	4 kromki (100g)
Kawa zbożowa (5 kcal)	1 porcja

Alergeny:
1,9

► Posiłek przed snem (124kcal)

Mus jabłkowy (124kcal)

1 porcja (100g)



Wartości odżywcze

Wartość energetyczna:	2077 kcal	Białko ogółem:	77.76 g
Tłuszcz:	61.08 g	Węglowodany ogółem:	315.81 g
Węglowodany przyswajalne:	265.23 g	Błonnik pokarmowy:	24.52 g
Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem:	20.49 g	Sól:	4.96 g

PRZEPIS: Kawa zbożowa - 1 porcja

- Kawa, napar bez cukru - 1 szklanka (250ml)


Sposób przygotowania:
PRZEPIS: Puree z marchewki - 1 porcja

- Marchew - 2 sztuki (90g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)


Sposób przygotowania:

Warzywa ugotować na parze. Zblendować je z oliwą, jogurtem i zieloną pietruszką.

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z ryżem - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy, 30% - 2 łyżeczki (30g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Pieprz czarny - 3 szczypty (3g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Bulion rosółowy - 1 i 1/4 szklanki (300ml)
- Ryż długoziarnisty parboiled - 1/7 szklanki (30g)


Sposób przygotowania:

W garnku podgrzać bulion i dodać ryż oraz przecier pomidorowy. Gotować, aż ryż będzie miękki. Doprawić pieprzem, solą, na koniec posypać natką pietruszki.

PRZEPIS: Ziemniaki z koperkiem - 1 porcja

- Koper ogrodowy - 2 i 1/2 łyżeczki (10g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)


Sposób przygotowania:

Ziemniaki ugotować, posypać koperkiem.

PRZEPIS: Pulpety drobiowe - 1 porcja

- Jaja kurze, całe - 1/6 sztuki (9g)
- Mąka pszenna, typ 500 - 2/3 łyżki (7g)
- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (83ml)
- Kajzerki - 1/6 sztuki (10g)
- Cebula - 1/6 sztuki (17g)
- Olej rzepakowy - 1/8 łyżki (1ml)
- Oregano, suszone - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Masło - 1/3 plastra (3g)
- Kurczak, mięso mielone - 2/3 szklanki (100g)
- Koper, świeży - 1/2 łyżeczki (2g)


Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Marchew na ciepło - 1 porcja

- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Marchew, gotowana - 5 i 3/4 sztuki (200g)


Sposób przygotowania:
PRZEPIS: Kisiel z jabłkiem - 1 porcja

- Jabłko - 1/3 sztuki (80g)
- Mąka ziemniaczana - 2/3 łyżki (15g)
- Sok jabłkowy - 1/6 szklanki (40ml)


Sposób przygotowania:

Z kilku łyżek zimnej wody i mąki ziemniaczanej sporządzić zawiesinę. Mieszając wlać do gotującego się syropu z wody, cukru i soku jabłkowego zgotować. Do gotowego, gorącego kisielu dodać starte jabłko. Wymieszać.

PRZEPIS: Plasterki gotowanego buraka - 1 porcja

- Buraki, gotowane - 1/2 sztuki (60g)


Sposób przygotowania:
PRZEPIS: Płatki owsiane na wodzie z brzoskwinią - 1 porcja

- Brzoskwinia - 1 sztuka (85g)
- Płatki owsiane - 4 łyżki (40g)


Sposób przygotowania:
PRZEPIS: Zupa szpinakowa z ziemniakami - 1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 1 łyżka (25g)
- Ziemniaki, wczesne - 1 i 2/3 sztuki (150g)
- Bulion rosółowy - 1 i 1/4 szklanki (300ml)
- Masło ekstra - 1/2 plastra (5g)


Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Indyk w brokułach z ziemniakami - 1 porcja

- Brokuły - 1/5 sztuki (100g)
- Cebula - 1/6 sztuki (17g)
- Indyk, białe mięso surowe - 1 porcja (100g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Masło - 2/3 plastra (7g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pasta rybna - 1 porcja

- Szczypiorek - 1 i 1/3 łyżki (7g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sardynka w oleju - 1/3 porcji (40g)
- Sok z cytryny - 1/3 łyżki (2ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Pasta z szynki - 2 porcje

- Koper ogrodowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Szynka delikatesowa z kurczaka - 5 plastrów (75g)



Sposób przygotowania:

Szynkę pokroić na kawałki, zblendować i połączyć z masłem oraz drobno posiekanym koperkiem. Doprawić do smaku.

PRZEPIS: Zupa kalafiorowa - 1 porcja

- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Kalafior - 2 porcje (400g)
- Koper ogrodowy - 1 i 1/4 łyżeczki (5g)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Szafran, w proszku - 1/3 łyżeczki (1g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Cebula dymka - 1/2 sztuki (10g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Gałka muskatołowa, mielona - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Cebulę i por posiekać, dusić na maśle, dorzucić podzielony na drobne różyczki kalafior. Podgrzewać około 5 minut, co chwilę mieszając. Zalać bulionem, gotować 15 minut. Dodać przyprawy. Zostawić na ogniu jeszcze 5 minut. Podać z posiekanym koperkiem.

PRZEPIS: Gulasz z indyka w warzywach - 1 porcja

- Brokuły - 1/2 sztuki (250g)
- Bulion warzywny - 1/3 szklanki (100ml)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 sztuka (100g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/7 sztuki (50g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)


Sposób przygotowania:

Pierś z indyka oprószyć przyprawami, przełożyć do garnka z gotującym się bulionem warzywnym-podgotować. Marchew, seler, pietruszkę pokroić lub zetrzeć na tarce o dużych oczkach, dodać do reszty składników (do garnka). Dusić do momentu aż wszystko zmięknie. Pod koniec duszenia dodać rozdrobniony na mniejsze kawałki brokuł, gotować, póki nie zmięknie. Doprawić drobno posiekaną natką pietruszki, solą i pieprzem. Podawać z ugotowanymi ziemniakami.

PRZEPIS: Kurczak w galarecie z warzywami - 1 porcja

- Groszek zielony, mrożony - 1/8 opakowania (20g)
- Marchew - 1/3 sztuki (17g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (13g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (13g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Żelatyna - 1/7 łyżki (1g)
- Bulion rosółowy - 1/4 szklanki (60ml)
- Kukurydza, konserwowa - 1/2 łyżki (10g)
- Mięso z ud kurczaka, ze skórą - 2/3 sztuki (60g)


Sposób przygotowania:
PRZEPIS: Płatki owsiane na wodzie z bananem - 1 porcja

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Płatki owsiane - 3 łyżki (30g)


Sposób przygotowania:
PRZEPIS: Zupa ziemniaczana - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1/2 łyżki (6g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Liść laurowy, suszony - 1 sztuka (2g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 1 i 1/3 szklanki (135g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)
- Masło - 1/2 plastra (5g)


Sposób przygotowania:

Wszystkie warzywa, umyć, oczyścić, obrać i pokroić. Gotować w lekko osolonej wodzie z liściem laurowym do miękkości. Po ugotowaniu wyciągnąć liść, a całość zblendować. Oddzielnie ugotować pokrojone w kostkę ziemniaki, a następnie połączyć je ze zblendowanymi warzywami. Mąkę wymieszać z wodą i wlać zawieszinę do zupy. Całość zagotować. Dodać masło, przyprawić do smaku i udekorować posiekaną natką pietruszki.

PRZEPIS: Leczo z mięsem mielonym drobiowym i cukinią oraz ryżem - 1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (55g)
- Cukinia - 1/5 sztuki (120g)
- Koncentrat pomidorowy 30% - 2/3 łyżeczki (10g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pomidor - 3/4 sztuki (130g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Ryż brązowy - 1/3 szklanki (60g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Indyk, mięso mielone - 1 i 1/2 porcji (150g)


Sposób przygotowania:

W garnku rozgrzać oliwę i przesmażyć na niej mięso i posiekaną cebulę. Paprykę i cukinię pokroić w kostkę i dodać do mięsa. Przyprawić ulubionymi ziołami i solą. Pomidory sparzyć, obrać i pokroić w kostkę. Następnie dodać je razem z koncentratem do pozostałych składników. Dodać odrobinę wody, dusić jeszcze kilka minut. Przyprawić i podawać z ugotowanym ryżem.

PRZEPIS: Szynka zmielona - 1 porcja

- Szynka konserwowa - 2 i 1/2 plastra (50g)


Sposób przygotowania:
PRZEPIS: Jabłko parowane - 1 porcja

- Jabłko - 1 sztuka (180g)


Sposób przygotowania:
PRZEPIS: Ryż na wodzie z bananem - 1 porcja

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Ryż biały - 1/8 szklanki (20g)


Sposób przygotowania:
PRZEPIS: Dietetyczna ryba po grecku - 4 porcje

- Cebula - 1 sztuka (100g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Marchew - 4 sztuki (180g)
- Oliwa z oliwek - 3 łyżki (30ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Przepier pomidorowy - 4 łyżki (60g)
- Liść laurowy, suszony - 2 sztuki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (100g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Dorsz świeży, filety bez skóry - 5 porcji (500g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)
- Mąka pszenna pełnoziarnista - 1/2 łyżki (8g)


Sposób przygotowania:

Filety z dorsza pokroić, posolić, dodać pieprz, obsypać delikatnie mąką i smażyć na oliwie, aż będą rumiane. Cebulę pokroić w plastry, marchew, pietruszkę oraz seler zetrzeć na tarce. Cebulę zeszklić na oliwie, a starte warzywa zalać wodą (około 2 szklanki) i dusić pod przykryciem ok. 20 minut. Następnie dodać do nich ziele angielskie, liść laurowy, cebulę, przecier pomidorowy, sól, pieprz oraz odrobinę cukru. Wszystko dusić przez kilka minut. Następnie układać w naczyniu warstwami rybę i przygotowany sos.

PRZEPIS: Kalafior gotowany - 1 porcja

- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Kalafior, gotowany w wodzie - 1/4 porcji (200g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa jarzynowa z grysikiem - 1 porcja

- Kasza manna - 1/6 szklanki (30g)
- Marchew - 1 sztuka (45g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, korzeń - 1/2 sztuki (40g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko 1% tłuszczu - 1/3 szklanki (80ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Sałatka z buraka i jabłka - 1 porcja

- Burak - 1/2 sztuki (50g)
- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Mięta pieprzowa, świeża - 1 łyżeczka (5g)
- Oliwa z oliwek - 1/8 łyżki (1ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Sok z cytryny - 2 łyżki (12ml)



Sposób przygotowania:

Buraka piec w piekarnik rozgrzanym do 200 stopni, do miękkości, następnie ostudzić i obrać. Gruszkę i upieczonego wcześniej buraka pokroić w słupki i połączyć sosem (oliwę wymieszać z posiekaną mięta i sokiem z cytryny), doprawić do smaku.

PRZEPIS: Kleik ryżowy - 1 porcja

- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (48g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)



Sposób przygotowania:

Ryż wysypać do garnka, zalać litrem wody. Gwoźć na niewielkim ogniu aż woda całkiem odparuje. Pod koniec gotowania dodać starte na tarce jabłko oraz przyprawy.

PRZEPIS: Krupnik z ziemniakami - 1 porcja

- Bulion warzywny - 2/3 szklanki (167ml)
- Kasza gryczana - 1/3 woreczka (30g)
- Marchew - 1/3 sztuki (15g)
- Pietruszka, korzeń - 1/6 sztuki (13g)
- Pietruszka, liście - 2/3 łyżeczki (4g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Papryka, w proszku - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, wczesne - 2/3 sztuki (50g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)


Sposób przygotowania:
PRZEPIS: Potrawka z kurczaka - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Cebula - 1/4 sztuki (25g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Mąka pszenna biała, uniwersalna - 1 i 1/4 łyżki (15g)
- Młoda marchewka, puszka - 1/5 porcji (25g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Jogurt grecki, niskotłuszczowy - 2 i 1/2 łyżki (50g)


Sposób przygotowania:

Filet umyć i pokroić w kostkę. Na patelni podsmażyć pokrojoną cebulką ze sprasowanym czosnkiem, po chwili wrzucić mięso, przyprawić solą i pieprzem. Po 5 minutach dodać pokrojone marchewki. Całość dusić, co jakiś czas podlewając wodą. Po 20 minutach dodać jogurt grecki wymieszany z mąką.

PRZEPIS: Sałatka ziemniaczana z roszonką - 5 porcji

- Jaja kurze, całe - 1 sztuka (50g)
- Szczypiorek - 4 łyżki (20g)
- Czosnek - 2 ząbki (10g)
- Musztarda - 1 łyżeczka (10g)
- Ogórek kwaszony - 2 sztuki (120g)
- Oliwa z oliwek - 2 łyżki (20ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Roszponka - 4 garście (100g)
- Sól biała - 3 szczypty (3g)
- Ziemniaki, późne - 5 i 2/3 sztuki (500g)
- Sok z cytryny - 1 łyżka (6ml)


Sposób przygotowania:

Ziemniaki obrać, umyć, ugotować do miękkości w osolonej wodzie, odcedzić. Jajko ugotować na twardo. i pokroić w kostkę. Roszponkę opłukać, osuszyć. Ogórki pokroić w plasterki. Szczypiorek opłukać, odsączyć, posiekać. Roszponkę, ziemniaki, ogórki i jajko wymieszać w salaterce. Przygotować sos. Czosnek przecisnąć przez praskę, dodać musztardę, oliwę, sól i sok z cytryny. Połączyć składniki. Sałatkę polać sosem, obficie oprószyć pieprzem i posypać szczypiorkiem.

PRZEPIS: Płatki owsiane na wodzie - 1 porcja

- Płatki owsiane - 4 łyżki (40g)


Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Buraczki na ciepło - 1 porcja

- Burak - 1 i 1/4 sztuki (125g)
- Cukier brązowy - 1/8 łyżki (1g)
- Oliwa z oliwek - 1/2 łyżki (5ml)
- Pietruszka, liście - 1/3 łyżeczki (2g)
- Sok z cytryny - 1/2 łyżki (3ml)


Sposób przygotowania:

Buraki ugotować, obrać i pokroić w niewielkie kawałki, doprawić sokiem z cytryny i cukrem, posypać natką i poleać oliwą.

PRZEPIS: Rosół z ryżem - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1/3 sztuki (60g)
- Marchew - 1/2 sztuki (24g)
- Pietruszka, korzeń - 1/4 sztuki (20g)
- Por - 1/8 sztuki (14g)
- Liść laurowy, suszony - 1/2 sztuki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (48g)
- Seler naciowy - 1/8 sztuki (12g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)


Sposób przygotowania:
PRZEPIS: Pierś z kurczaka w ziołach prowansalskich - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Musztarda - 1/3 łyżeczki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Miód - 1/8 łyżki (3g)
- Oliwa z oliwek - 2/3 łyżki (7ml)
- Zioła prowansalskie - 1 szczypta (1g)


Sposób przygotowania:

Pierś kurczaka pokroić na mniejsze kawałki. Przygotować marynatę: oliwę z oliwek, rozgnieciony czosnek, zioła prowansalskie, musztardę, sól, pieprz oraz miód połączyć ze sobą. Mięso natrzeć marynatą i odstawić do lodówki na 2 h, a najlepiej na całą noc. Mięso smażyć na rozgrzanej patelni z olejem, z dwóch stron ok. 4-5 minut.

PRZEPIS: Sałatka z selera i jabłka - 1 porcja

- Jabłko - 1/4 sztuki (50g)
- Olej rzepakowy - 1/2 łyżki (5ml)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Seler korzeniowy, gotowany - 1/6 sztuki (50g)


Sposób przygotowania:

poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Masło ekstra Połędwica z indyka Chleb pszenny Kawa zbożowa Puree z marchewki	Kawa zbożowa Masło ekstra Chleb pszenny Połędwica z indyka Płatki owsiane na wodzie z brzoskwinią	Pasta z szynki Chleb pszenny Kawa zbożowa Masło ekstra Plasterki gotowanego buraka	Kiełbasa szynkowa, z indyka Chleb pszenny Kawa zbożowa Masło ekstra Płatki owsiane na wodzie z bananem	Masło ekstra Szynka wiejska Chleb pszenny Kawa zbożowa Ryż na wodzie z bananem	Kleik ryżowy Połędwica z piersi kurczaka Chleb pszenny Kawa zbożowa Puree z marchewki	Masło ekstra Mix sałat Paszтет z indyka Chleb pszenny Kawa zbożowa Płatki owsiane na wodzie
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Zupa pomidorowa z ryżem Ziemniaki z koperkiem Pulpety drobiowe Marchew na ciepło	Zupa szpinakowa z ziemniakami Indyk w brokułach z ziemniakami	Zupa kalafiorowa Gulasz z indyka w warzywach Ryż biały	Zupa ziemniaczana Leczo z mięsem mielonym drobiowym i cukinią oraz ryżem	Ziemniaki z koperkiem Dietetyczna ryba po grecku Kalafior gotowany Zupa jarzynowa z grysikiem	Ziemniaki z koperkiem Krupnik z ziemniakami Potrawka z kurczaka Marchew na ciepło	Ziemniaki z koperkiem Buraczki na ciepło Rosół z ryżem Pierś z kurczaka w ziołach prowansalskich
Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek	Podwieczorek
Kisiel z jabłkiem	Bieszczadzkie suchary	Ciasto drożdżowe	Sok marchwiowy	Banan	Bieszczadzkie suchary	Kisiel z jabłkiem
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Masło ekstra Połędwica luksusowa Chleb pszenny Plasterki gotowanego buraka Kawa zbożowa	Masło ekstra Pasta rybna Kawa zbożowa Chleb pszenny Brokuły, gotowane w wodzie	Kurczak w galarecie z warzywami Chleb pszenny Kawa zbożowa Masło ekstra	Masło ekstra Kawa zbożowa Chleb pszenny Szynka zmielona Jabłko parowane	Masło ekstra Połędwica miodowa Chleb pszenny Kawa zbożowa Sałatka z buraka i jabłka	Masło ekstra Szynka wiejska Sałatka ziemniaczana z rosponką Chleb pszenny Kawa zbożowa	Masło ekstra Parówki z kurczaka Sałatka z selera i jabłka Chleb pszenny Kawa zbożowa
Posiłek przed snem	Posiłek przed snem	Posiłek przed snem	Posiłek przed snem	Posiłek przed snem	Posiłek przed snem	Posiłek przed snem
Bieszczadzkie suchary	Wafle ryżowe	Mus jabłkowy	Bieszczadzkie suchary	Wafle ryżowe	Chrupki kukurydziane	Mus jabłkowy