

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 (443kcal)**

Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal) 1 porcja

Zupa mleczna z zacierką (402 kcal) 1 porcja

Alergeny:
1,7**► Obiad (784kcal)**

Zupa pomidorowa z mięsem (784 kcal) 1 porcja

Alergeny:
9**► Podwieczorek (110kcal)**

Kisiel z jabłkiem (110 kcal) 1 porcja

► Kolacja (528kcal)

Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal) 1 porcja

Zupa krem z brokuła z mięsem (487 kcal) 1 porcja

Alergeny:
7,9**► Posiłek przed snem (95kcal)**

Jogurt naturalny, niskotłuszczowy (95kcal) 7 i 1/2 łyżki (150g)

Alergeny:
7 **Wartości odżywcze****Wartość energetyczna:** 1960 kcal **Białko ogółem:** 136.07 g

**Wartości odżywcze**

| | | | |
|----------------------------|----------|--|----------|
| Węglowodany ogółem: | 253.64 g | Węglowodany przyswajalne: | 133.19 g |
| Błonnik pokarmowy: | 53.54 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 25.94 g |
| Sól: | 4.12 g | | |

 wtorek

► **Śniadanie (498kcal)**

Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal) 1 porcja

Płatki owsiane z mlekiem i brzoskwinia (457 kcal) 1 porcja

Alergeny:
1,7

► **Obiad (630kcal)**

Mus z jabłek i brzoskwiń (85kcal) 1 porcja (80g)

Zupa krem szpinakowa z mięsem (545 kcal) 1 porcja

Alergeny:
1,9

► **Podwieczorek (158kcal)**

Bieszczadzkie suchary (117kcal) 2 sztuki (30g)

Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal) 1 porcja

Alergeny:
1,7

► **Kolacja (610kcal)**

Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal) 1 porcja

Zupa krem z selera z mięsem (569 kcal) 1 porcja

Alergeny:
7,9

► **Posiłek przed snem (93kcal)**

Jogurt naturalny - Skyr (93kcal) 1 opakowanie (150g)

Alergeny:

7

**Wartości odżywcze**

| | | | |
|------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 1989 kcal | Białko ogółem: | 123.83 g |
| Węglowodany ogółem: | 251.42 g | Węglowodany przyswajalne: | 146.88 g |
| Błonnik pokarmowy: | 34.99 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 24.84 g |
| Sól: | 3.46 g | | |


środa
► Śniadanie (557kcal)

Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)

1 porcja

Kasza manna z jabłkami (516 kcal)

1 porcja

Alergeny:

1,7

► Obiad (952kcal)

Zupa kalafiorowa z mięsem krem (952 kcal)

1 porcja

Alergeny:

1,9

► Podwieczorek (75kcal)

Kefir, 2% tłuszczu (75kcal)

2/3 szklanki (150ml)

Alergeny:

7

► Kolacja (558kcal)

Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal)

1 porcja

Zupa krem z fasolki szparagowej (517 kcal)

1 porcja

Alergeny:

7,9

► Posiłek przed snem (124kcal)

Mus jabłkowy (124kcal)

1 porcja (100g)


Wartości odżywcze
Wartość energetyczna:

2266 kcal

Białko ogółem:

102.97 g

**Wartości odżywcze**

| | | | |
|----------------------------|----------|--|----------|
| Węglowodany ogółem: | 290.41 g | Węglowodany przyswajalne: | 202.86 g |
| Błonnik pokarmowy: | 47.64 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 35.64 g |
| Sól: | 3.24 g | | |


czwartek
► Śniadanie (533kcal)

Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal) 1 porcja

Płatki owsiane gotowane na mleku z bananem (492 kcal) 1 porcja

Alergeny:
1,7

► Obiad (621kcal)

Zmiksowane leczo z mięsem mielonym drobiowym i cukinią oraz ryżem (621 kcal) 1 porcja

► Podwieczorek (68kcal)

Sok wielowarzywny (68kcal) 1 szklanka (250ml)

► Kolacja (676kcal)

Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal) 1 porcja

Zupa ziemniaczana z mięsem - krem (635 kcal) 1 porcja

Alergeny:
7,9

► Posiłek przed snem (143kcal)

Jogurt owocowy niskotłuszczowy (143kcal) 1 opakowanie (150g)

Alergeny:
7


Wartości odżywcze

| | | | |
|------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 2041 kcal | Białko ogółem: | 106.82 g |
| Węglowodany ogółem: | 317.11 g | Węglowodany przyswajalne: | 216.08 g |
| Błonnik pokarmowy: | 44.54 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 16.78 g |
| Sól: | 4.83 g | | |

 **piątek**
► Śniadanie (505kcal)

Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal) 1 porcja

Ryż na mleku mix (464 kcal) 1 porcja

Alergeny:
7

► Obiad (815kcal)

Zupa jarzynowa z mięsem - krem (815 kcal) 1 porcja

Alergeny:
1,9

► Podwieczorek (116kcal)

Banan (116kcal) 1 sztuka (120g)

► Kolacja (430kcal)

Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal) 1 porcja

Zupa krem marchwiowa z mięsem (389 kcal) 1 porcja

► Posiłek przed snem (75kcal)

Kefir, 2% tłuszczu (75kcal) 2/3 szklanki (150ml)

Alergeny:
7

 **Wartości odżywcze**

| | | | |
|------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 1941 kcal | Białko ogółem: | 101.18 g |
| Węglowodany ogółem: | 288.69 g | Węglowodany przyswajalne: | 218.93 g |
| Błonnik pokarmowy: | 42.83 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 12.73 g |
| Sól: | 3.89 g | | |

 **sobota**
► Śniadanie (494kcal)

Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal) 1 porcja

Kleik ryżowy na mleku (453 kcal) 1 porcja

Alergeny:
7

► Obiad (567kcal)

Zmiksowana potrawka z kurczaka (567 kcal) 1 porcja

Alergeny:
1,7,9

► Podwieczorek (143kcal)

Jogurt owocowy niskotłuszczowy (143kcal) 1 opakowanie (150g)

Alergeny:
7

► Kolacja (498kcal)

Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal) 1 porcja

Krupnik z kurczakiem - zmiksowany (457 kcal) 1 porcja

Alergeny:
1,9

► Posiłek przed snem (243kcal)

Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty (243kcal) 1 opakowanie (150g)

Alergeny:
7

**Wartości odżywcze**

| | | | |
|------------------------------|-----------|--|----------|
| Wartość energetyczna: | 1945 kcal | Białko ogółem: | 112.48 g |
| Węglowodany ogółem: | 258.04 g | Węglowodany przyswajalne: | 165.95 g |
| Błonnik pokarmowy: | 34.97 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 20.83 g |
| Sól: | 4.99 g | | |

 **niedziela**
► Śniadanie (498kcal)

Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal) 1 porcja

Płatki owsiane z mlekiem i brzoskwinia (457 kcal) 1 porcja

Alergeny:
1,7

► Obiad (586kcal)

Rosół z kaszą manną (586 kcal) 1 porcja

► Podwieczorek (110kcal)

Kisiel z jabłkiem (110 kcal) 1 porcja

► Kolacja (704kcal)

Kawa zbożowa z mlekiem (41 kcal) 1 porcja

Zupa ryżowa z mięsem (663 kcal) 1 porcja

Alergeny:
7

► Posiłek przed snem (124kcal)

Mus jabłkowy (124kcal) 1 porcja (100g)

 **Wartości odżywcze**

| | | | |
|------------------------------|-----------|--|---------|
| Wartość energetyczna: | 2022 kcal | Białko ogółem: | 84.27 g |
| Węglowodany ogółem: | 277.66 g | Węglowodany przyswajalne: | 221.4 g |
| Błonnik pokarmowy: | 31.26 g | Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: | 23.16 g |
| Sól: | 4.06 g | | |

PRZEPIS: Kawa zbożowa z mlekiem - 1 porcja

- Kawa zbożowa, w proszku - 1 łyżka (10g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/8 szklanki (10ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa mleczna z zacierką - 1 porcja

- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Makaron zacierka - 2/3 szklanki (100g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1 i 1/3 szklanki (300ml)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa pomidorowa z mięsem - 1 porcja

- Koncentrat pomidorowy 30% - 6 i 2/3 łyżeczki (100g)
- Marchew - 3 sztuki (135g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Liść laurowy, suszony - 2 sztuki (4g)
- Pieprz czarny - 2 szczypty (2g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Masło ekstra - 2 plastry (20g)
- Mięso z ud kurczaka, bez skóry - 2 sztuki (200g)
- Ziele angielskie - 1 łyżeczka (3g)



Sposób przygotowania:

Wlać 3 litry wody do garnka, wrzucić umyte mięso i pokrojone warzywa. Dodać liście laurowe, ziele angielskie, sól i pieprz do smaku. Gotować ok. 40 minut, dodać koncentrat pomidorowy i energicznie mieszać. Gotować jeszcze 5-10 minut. Na koniec dodać posiekaną natkę pietruszki.

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: Zupa krem z brokuła z mięsem - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 3/4 sztuki (180g)
- Brokuły, mrożone - 1 opakowanie (450g)
- Marchew - 3 sztuki (135g)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 3/4 sztuki (140g)
- Pietruszka, liście - 1 łyżeczka (6g)
- Por - 1 sztuka (140g)
- Liść laurowy, suszony - 2 i 1/2 sztuki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziele angielskie - 1/3 łyżeczki (1g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Płatki owsiane z mlekiem i brzoskwinia - 1 porcja

- Brzoskwinia - 1 i 1/4 sztuki (100g)
- Cukier - 3/4 łyżki (10g)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 1 i 1/2 szklanki (350ml)
- Płatki owsiane - 5 łyżek (50g)



Sposób przygotowania:

Do garnuszka z mlekiem wsypać płatki owsiane, ksylitol oraz wiórki kokosowe. Gotować na wolnym ogniu, mieszając kilkakrotnie. Tak przygotowaną owsiankę wlać do miski i dodać pokrojoną brzoskwinie.

PRZEPIS: Zupa krem szpinakowa z mięsem - 1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 2/3 ząbka (3g)
- Mięso z piersi indyka, bez skóry - 1 i 1/2 sztuki (150g)
- Oliwa z oliwek - 1 łyżka (10ml)
- Por - 1/2 sztuki (70g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Szpinak - 2 garście (50g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 2 i 1/2 łyżki (63g)
- 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: Zupa krem z selera z mięsem - 1 porcja

- Bulion warzywny - 2 szklanki (500ml)
- Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 1 i 1/4 sztuki (200g)
- Por - 1/3 sztuki (50g)
- Seler korzeniowy - 3/4 sztuki (250g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemiaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)


Sposób przygotowania:

W dużym garnku roztopić masło z oliwą. Dodać obrany i pokrojony w 2-3 cm kostkę korzeń selera, białą część pora pokrojonego na 1 cm (plasterki) oraz obrane i pokrojone w kostkę ziemniaki. Wymieszać, posolić i dusić pod przykryciem na średnio małym ogniu przez około 15 minut, w międzyczasie przemieszać całość. Warzywa mają zmięknąć, ale nie rumienić się. Wlać bulion (opcjonalnie można dolać mleko) oraz oliwę, zwiększyć ogień i zagotować. Przykryć, zmniejszyć ogień i gotować zupę przez około 25-30 minut, aż warzywa będą całkowicie miękkie. Na koniec zupę zmiksować na maksymalnej mocy blendera.

PRZEPIS: Kasza manna z jabłkami - 1 porcja

- Cukier brązowy - 3/4 łyżki (10g)
- Cukier waniliowy - 1/2 łyżeczki (2g)
- Jabłko - 1 sztuka (180g)
- Kasza manna - 1/4 szklanki (50g)
- Cynamon, mielony - 1/2 łyżeczki (2g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)
- Mleko 1% tłuszczu - 1 i 1/3 szklanki (300ml)


Sposób przygotowania:
PRZEPIS: Zupa kalafiorowa z mięsem krem - 1 porcja

- Bulion warzywny - 3/4 szklanki (200ml)
- Cebula - 1 sztuka (105g)
- Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 1 sztuka (150g)
- Kalafior - 1 porcja (200g)
- Marchew - 2 i 1/4 sztuki (100g)
- Oliwa z oliwek - 2 i 1/2 łyżki (25ml)
- Pietruszka, korzeń - 1 i 1/4 sztuki (100g)
- Pietruszka, liście - 3/4 łyżeczki (5g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/3 sztuki (100g)
- Śmietana 18% tłuszczu - 4 łyżki (100g)
- Ziemiaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)


Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa krem z fasolki szparagowej - 1 porcja

- Cebula - 1/2 sztuki (50g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Fasola szparagowa - 4 i 1/3 garści (400g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/5 opakowania (30g)
- Pietruszka, liście - 1/2 łyżeczki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Wieprzowina, łopatka - 1 sztuka (100g)
- Ziemniaki, późne - 1 sztuka (100g)
- Masło ekstra - 1 plaster (10g)



Sposób przygotowania:

Posiekać cebulę i czosnek. Zeszklić na rozgrzanym maśle, dodać pokrojoną na mniejsze kawałki fasolkę. Zalać wrzątkiem i gotować na dużym ogniu przez 30 minut. Wystudzić. Do zupy dodać jogurt naturalny, zblendować na gładko. Doprawić solą i pieprzem. Natkę posiekać, wrzucić do kremu, podgrzać. Podawać na gorąco.

PRZEPIS: Płatki owsiane gotowane na mleku z bananem - 1 porcja

- Banan - 1 sztuka (120g)
- Płatki owsiane - 6 łyżek (60g)
- Mleko 2% tłuszczu - 1 i 1/3 szklanki (300ml)



Sposób przygotowania:

Na prawie gotujące się mleko wsypać płatki. Gotować 10-15 minut.

PRZEPIS: Zmiksowane 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)
- Papryka czerwona - 1 sztuka (240g)
- 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:

PRZEPIS: Zupa ziemniaczana z mięsem - krem - 1 porcja

- Mąka pszenna, typ 550 - 1 łyżka (12g)
- Mięso z podudzia indyka, bez skóry - 1 sztuka (150g)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Liść laurowy, suszony - 2 sztuki (4g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Włoszczyzna krojona w paski - 2 i 2/3 szklanki (270g)
- Ziemniaki, późne - 3 i 1/3 sztuki (300g)
- Masło - 1 plaster (10g)



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 zawiesinę do zupy. Całość zagotować. Dodać masło, przyprawić do smaku i udekorować posiekaną natką pietruszki.

PRZEPIS: Ryż na mleku mix - 1 porcja

- Cynamon, mielony - 1/4 łyżeczki (1g)
- Ryż biały - 1/2 szklanki (100g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1 szklanka (250ml)


Sposób przygotowania:

Mleko zagotować z odrobiną miodu, następnie dodać suchy ryż i chwilę mieszać na lekkim ogniu; następnie zdjąć z palnika, dodać cynamon i wymieszać. Przykryć pokrywką i odstawić na 15 min do napęcznienia ryżu. .

PRZEPIS: Zupa jarzynowa z mięsem - krem - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1 sztuka (150g)
- Fasolka szparagowa, mrożona - 1 i 1/4 opakowania (460g)
- Bulion warzywny - 1 szklanka (250ml)
- Kasza manna - 1/4 szklanki (50g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, liście - 2 łyżeczki (12g)
- Pomidory w puszcze - 1 szklanka (240g)
- Majeranek, suszony - 1 łyżeczka (3g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Mleko spożywcze, 1,5% tłuszczu - 1/2 szklanki (115ml)


Sposób przygotowania:
PRZEPIS: Zupa krem marchwiowa z mięsem - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Czosnek - 1 ząbek (5g)
- Jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 1/7 opakowania (20g)
- Marchew - 7 sztuk (320g)
- Olej rzepakowy - 1 łyżka (10ml)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Kurkuma, mielona - 1/4 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Ziemniaki, późne - 2/3 sztuki (50g)


Sposób przygotowania:

Warzywa pokroić w plastry i podduścić w niewielkiej ilości wody. Dodać przyprawę, wyciśnięty czosnek i oliwę. Kiedy warzywa będą miękkie, dodać 1/3 szklanki wody i zmiksować wszystkie składniki. Udekorować jogurtem i kiełkami.

PRZEPIS: Kleik ryżowy na mleku - 1 porcja

- Jabłko - 2/3 sztuki (100g)
- Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu - 1 i 1/3 szklanki (300ml)
- Mleko w proszku, pełne - 1 łyżka (10g)
- Ryż biały - 1/4 szklanki (50g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)


Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zmiksowana 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)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ziemniaki, późne - 2 i 1/4 sztuki (200g)
- Jogurt grecki, niskotłuszczowy - 2 i 1/2 łyżki (50g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Krupnik z kurczakiem - zmiksowany - 1 porcja

- Mięso z piersi kurczaka, bez skóry - 1/2 sztuki (100g)
- Kalafior - 1/2 porcji (110g)
- Marchew - 2 i 2/3 sztuki (120g)
- Pietruszka, korzeń - 1 sztuka (80g)
- Por - 3/4 sztuki (100g)
- Bazylia, suszona - 1 łyżeczka (1g)
- Liść laurowy, suszony - 3 sztuki (6g)
- Majeranek, suszony - 1/3 łyżeczki (1g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/4 sztuki (80g)
- Sól biała - 1 szczypta (1g)
- Kasza jęczmienna, pęczak - 1/2 woreczka (50g)



Sposób przygotowania:

Kalafior podzielić na małe kawałki różyczki. Warzywa pokroić w kostkę. Mięso zalać zimną wodą, dodać przyprawy i gotować 20 minut. Dodać kaszę, a po 10 minutach warzywa i gotować jeszcze 15 min. Przyprawić do smaku.

PRZEPIS: Rosół z kaszą manną - 1 porcja

- Noga (udo) kurczaka - 1 sztuka (150g)
- Kasza manna - 1/7 szklanki (25g)
- Marchew - 1 i 1/3 sztuki (60g)
- Olej rzepakowy - 2 łyżki (20ml)
- Pietruszka, korzeń - 2/3 sztuki (50g)
- Por - 1/4 sztuki (35g)
- Liść laurowy, suszony - 1 i 1/2 sztuki (3g)
- Pieprz czarny - 1 szczypta (1g)
- Seler korzeniowy - 1/8 sztuki (30g)
- Sól biała - 2 szczypty (2g)
- Ziele angielskie - 2/3 łyżeczki (2g)



Sposób przygotowania:

PRZEPIS: Zupa ryżowa z mięsem - 1 porcja

- Mięso z udźca indyka, bez skóry - 2/3 sztuki (100g)
 - Ryż biały - 1/2 szklanki (100g)
 - Sól biała - 1 szczypta (1g)
 - Włoszczyzna krojona w paski - 2 szklanki (200g)
 - Masło ekstra - 2 plastry (20g)
-



Sposób przygotowania:

| poniedziałek | wtorek | środa | czwartek | piątek | sobota | niedziela |
|---|---|--|--|--|--|---|
| Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie | Śniadanie |
| Kawa zbożowa z mlekiem Zupa mleczna z zacierką | Kawa zbożowa z mlekiem Płatki owsiane z mlekiem i brzoskwinią | Kawa zbożowa z mlekiem Kasza manna z jabłkami | Kawa zbożowa z mlekiem Płatki owsiane gotowane na mleku z bananem | Kawa zbożowa z mlekiem Ryż na mleku mix | Kawa zbożowa z mlekiem Kleik ryżowy na mleku | Kawa zbożowa z mlekiem Płatki owsiane z mlekiem i brzoskwinią |
| Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad | Obiad |
| Zupa pomidorowa z mięsem | Mus z jabłek i brzoskwiń Zupa krem szpinakowa z mięsem | Zupa kalafiorowa z mięsem krem | Zmiksowane leczo z mięsem mielonym drobiowym i cukinią oraz ryżem | Zupa jarzynowa z mięsem - krem | Zmiksowana potrawka z kurczaka | Rosół z kaszą manną |
| Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek | Podwieczorek |
| Kisiel z jabłkiem | Bieszczadzkie suchary Kawa zbożowa z mlekiem | Kefir, 2% tłuszczu | Sok wielowarzywny | Banan | Jogurt owocowy niskotłuszczowy | Kisiel z jabłkiem |
| Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja | Kolacja |
| Kawa zbożowa z mlekiem Zupa krem z brokuła z mięsem | Kawa zbożowa z mlekiem Zupa krem z selera z mięsem | Kawa zbożowa z mlekiem Zupa krem z fasolki szparagowej | Kawa zbożowa z mlekiem Zupa ziemniaczana z mięsem - krem | Kawa zbożowa z mlekiem Zupa krem marchwiowa z mięsem | Kawa zbożowa z mlekiem Krupnik z kurczakiem - zmiksowany | Kawa zbożowa z mlekiem Zupa ryżowa z mięsem |
| Posiłek przed snem | Posiłek przed snem | Posiłek przed snem | Posiłek przed snem | Posiłek przed snem | Posiłek przed snem | Posiłek przed snem |
| Jogurt naturalny, niskotłuszczowy | Jogurt naturalny - Skyr | Mus jabłkowy | Jogurt owocowy niskotłuszczowy | Kefir, 2% tłuszczu | Serek twarogowy, homogenizowany, pełnotłusty | Mus jabłkowy |