Załącznik nr 4 do umowy nr…

Jadłospis dekadowy dla szpitala MSWiA – dieta podstawowa 5 posiłkowa:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Pieczywo jasne 60g, , masło 10g, ser twarogowy 50g, pomidor 50g, kawa z mlekiem 250g | Zacierka na mleku 300ml pieczywo jasne 90g, masło 10g, wędlina 60g | Kawa z mlekiem 250ml  Pieczywo jasne 70g,  Masło 10g,  Szynka dr.40g,  Jabłko got.150g | Płatki jaglane na mleku 300 ml  Pieczywo mieszane 70g masło 10g ogórek świeży 40g | Ryż na mleku 300ml  pieczywo mieszane 70g,  Masło 10g,   Pasta z  twarogu z zieleniną 60g  Sałata zielona 15g | Manna na mleku 300 ml  Pieczywo 70g, Masło10g,   Szynka  z piersi kurczaka 40g,  Sałata zielona 15g | Piecz .mieszane 100g  Masło 10g,  Polędwica z indyka 40g  Pomidor 50gr  Herbata 250ml  Kasza a na mleku 250ml | Kawa z mlekiem 250ml  Pieczywo 90g,  Masło 10g,  Szynka dr.60g,  Papryka 50g, sałata 20g | Pieczywo jasne 60g, , masło 10g, ser twarogowy 50g, dżem 50g,, kawa z mlekiem 250g | Zacierka na mleku 300ml pieczywo jasne 90g, masło 10g, wędlina 60g |
| graham 30g, ser twarogowy z koperkiem 10g | Graham 30g,twarożek z rzodkiewką 10g | Kajzerka 50g, polędwica sopocka 12g, liść sałaty | Bułka 50g, dżem 30g | Bułka 50g, masło 10g miód 20g | Jogurt owocowy 150g | Serek homogenizowany | Banan 180g | Budyń 200g | Graham 30g,twarożek z rzodkiewką 10g |
| Pomidorowa z makaronem 400ml  Kurczak w sosie własnym 70g Ziemniaki 200g  Surówka z marchwi i jabłka 150g,  Kompot 250ml | Krem z cukinii, 400 ml  Mintaj 100g panierowany 200g, kasza jaglana 200g | Selerowa z ziemniakami  400ml  Bitka drobiowa   w sosie 80g /70g  Ryż 200g  Brokuł 130g  Kompot 250m | Szpinakowa z ryżem 400ml,   Pulpet z ryby w sosie 90/80g,   Ziemniaki 200g, Buraczki na ciepło 130g, surówka z pora 100g   Kompot 250ml | Jarzynowa z makaronem 400ml,  Filet dr. w sosie  80g /70g  Kasza gryczana jasna 150g  Brokuły z wody 130g,  Kompot 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml, Makaron 200g, z musem jabłkowym 100g  Kompot 250ml | Ziemniaczana 400ml, fasolka po bretońsku 250ml  Kompot 250ml | Rosół z makaronem 400ml   Filet gotowany w sosie 80g /70  Marchewka  130g,  Ziemniaki 200g,  Kompot 250ml | Zalewajka 400ml,  Schab w paniercie,   Ziemniaki 200g, Buraczki na ciepło 130g,   Kompot 250ml | Porowa z ziemniakami  400ml  Bitka z indyka   w sosie 80g /70g  Ryż 200g  kalafior 130g  Kompot 250m |
| Jabłko 180g | Banan 180g | Budyń 200ml | Pomarańcza 250g | Winogrona 200g | Kefir owocowy 150g | Kisiel 250g | Jabłko gotowane | Pomarańcza 250g | Banan 180g |
| Pieczywo mieszane 70g, szynka z piersi kurczaka 40g, masło 10g, sałata 20g, | Pieczywo mieszane 70g, pasta z twarogu i dżemu 40g, masło 10g, sałata 20g, | Pieczywo mieszane 100g,   Masło 10g,  Wędlina drobiowa 40g, Pomidor 50g Herbata 250ml | Piecz .mieszane 100g  Masło 10g,  Polędwica z indyka 40g  Pomidor 50gr  Herbata 250ml | Manna na mleku 300 ml  Pieczywo 70g, Masło10g,   Szynka  z piersi kurczaka 40g,  Sałata zielona 15g | Piecz. mieszane 100g,  Masło 10g,  Kiełbasa kanapkowa z kurczaka 40g  Pomidor 50g  Herbata 250ml | Ryż na mleku 300ml  pieczywo mieszane 70g,  Masło 10g,   Pasta z  twarogu z zieleniną 60g  Sałata zielona 15g | Płatki jaglane na mleku 300 ml  Pieczywo mieszane 70g masło 10g ogórek świeży 40g | Piecz .mieszane 100g,   Masło 10g,  Pasztet drobiowy  50g,   Sałata zielona 15g  Herbata 250ml | Piecz. mieszane 100g,  Masło 10g,  Kiełbasa kanapkowa z kurczaka 40g  Pomidor 50g  Herbata 250ml |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Jadłospis dekadowy dla szpitala MSWiA – dieta łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu 3 posiłkowa:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Śniadanie: | Ryż na mleku 300ml  Pieczywo mieszane 70g, masło 10g, polędwica sopocka 60g, pomidor 50g  Kawa z mlekiem 250ml | Płatki jaglane na mleku 300 ml  Pieczywo mieszane 70g masło 10g ogórek świeży 40g | Kawa z mlekiem 250ml  Pieczywo 70g,  Masło 10g,  Szynka dr.40g,  Jabłko got.150g | Kasza jęczmienna na mleku 300ml  Pieczywo mieszane 70g,  Masło 10g,   Dżem 50g,  Herbata 250ml | Zacierka na mleku 300ml, pieczywo 70g, sałata 20g, szynka z piersi kurczaka 60g, herbata 250ml | Manna na mleku 300 ml  Pieczywo 70g, Masło10g,   Szynka  z piersi kurczaka 40g,  Sałata zielona 15g | Ryż na mleku 300ml  pieczywo mieszane 70g,  Masło 10g,   Pasta z  twarogu z zieleniną 60g  Sałata zielona 15g | Kawa z mlekiem 250ml  Pieczywo 70g,  Masło 10g,  Szynka dr.40g,  Jabłko got.150g | Kasza jęczmienna na mleku 300ml  Pieczywo mieszane 70g,  Masło 10g,   Dżem 50g,  Herbata 250ml | Kawa z mlekiem 250ml  Pieczywo 70g,  Masło 10g,  Szynka dr.40g,  Jabłko got.150g |
|  | Bułka 50g, twarożek z koperkiem 40g | Kajzerka 50g, polędwica sopocka 12g, liść sałaty | Bułka 50g, dżem 30g | Bułka 50g, masło 10g miód 20g | Kanapka z chleba pszennego 50g, sałatą i szynką z piersi kurczaka 10g | Bułka 50g, twarożek z koperkiem 40g | Bułka 50g, dżem 30g | Bułka 50g, masło 10g miód 20g | Kanapka z chleba pszennego 50g, sałatą i szynką z piersi kurczaka 10g | Bułka 50g, twarożek z koperkiem 40g |
| Obiad: | Pomidorowa z ryżem 400ml  Kurczak w sosie własnym 70g Ziemniaki 200g  Surówka z marchwi i jabłka 80g, bukiet warzyw gotowanych 100g  Kompot 250ml | Krem z cukinii, 400 ml  Mintaj 100g gotowany w warzywach 200g, kasza jaglana 200g | Selerowa z ziemniakami  400ml  Bitka drobiowa   w sosie 80g /70g  Ryż 200g  Brokuł 130g  Kompot 250m | Szpinakowa z ryżem 400ml,   Pulpet z ryby w sosie 80/70g,   Ziemniaki 200g, Buraczki na ciepło 130g,   Kompot 250ml | Jarzynowa z makaronem 400ml,  Filet dr. w sosie  80g /70g  Ziemniaki 200g,  Brokuły z wody 130g,  Kompot 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml, Makaron 200g, z musem jabłkowym 100g  Jogurt 100g  Kompot 250ml | Ziemniaczana 400ml,  Filet gotowany w sosie 80g /70  Kasza 200g,  Brokuł 130g,   Kompot 250ml | Rosół z makaronem 400ml   Filet gotowany w sosie 80g /70  Marchewka  130g,  Ziemniaki 200g,  Kompot 250ml | Selerowa z ziemniakami  400ml  Bitka drobiowa   w sosie 80g /70g  Ryż 200g  Brokuł 130g  Kompot 250m | Ryżowa 400ml  Gulasz drobiowy 150ml  Buraczki 130g  Ziemniaki 200g,  Kompot 250ml |
|  | Kisiel 250ml | Jogurt owocowy 150g | Budyń 200ml | Kefir 200 ml | Jogurt naturalny 150 | Jogurt owocowy 150g | Budyń 200ml | Kefir 200 ml | Budyń 200ml | Jogurt naturalny 150g |
| Kolacja: | Pieczywo mieszane 70g, szynka z piersi kurczaka 40g, masło 10g, sałata 20g, pieczone jabłko 180g | Piecz mieszana 100g, Masło 10g  Pasta z twarogu  60g   Dżem 50g  Herbata 250ml | Pieczywo mieszane 100g,   Masło 10g,  Wędlina drobiowa 40g, Pomidor 50g Herbata 250ml | Pieczywo mieszane 100g,  Masło 10g,  Szynka z piersi kurczaka 40g  Sałata zielona 15g  Herbata 250ml | Piecz .mieszane 100g  Masło 10g,  Polędwica z indyka 40g  Pomidor 50gr  Herbata 250ml | Pieczywo mieszane  100g,   Masło 10g,   Szynka  z indyka 40g,   Pomidor 50g  Herbata 250ml | Pieczywo mieszane 100g,   Masło 10g   Marmolada 50g   Herbata 250ml | Piecz .mieszane 100g,   Masło 10g,  Pasztet drobiowy  50g,   Sałata zielona 15g  Herbata 250ml | Pieczywo mieszane 100g,   Masło 10g,  Wędlina drobiowa 40g, Pomidor 50g Herbata 250ml | Piecz. mieszane 100g,  Masło 10g,  Kiełbasa kanapkowa z kurczaka 40g  Pomidor 50g  Herbata 250ml |

Jadłospis dekadowy dla szpitala MSWiA – dieta z ograniczeniem węglowodanów prostych 5 posiłkowa:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Śniadanie: | Kawa z mlekiem 250ml ,  Pieczywo z pełnego przemiału 70g, masło 10g,  Ser twarogowy 60g,  Pomidor50g | Płatki owsiane  na mleku 300ml, Pieczywo z pełnego przemiału  70g,  Masło 10g,   Pasta z ryby 60g, sałata zielona 15g | Kawa z mlekiem 250ml,Pieczywo z pełnego przemiału  70g, Masło 10g,  Szynka dr.50g,    Pomidor 50g  Herbata 250ml | Kawa z mlekiem 250ml  Pieczywo  z pełnego przemiału 70g, Masło 10g,   Kanapkowa z kurczaka 50g  Jabłko pieczone 150g | Manna na mleku 300ml   Pieczywo  z pełnego przemiału 70g, masło10g,   Szynka 50g,  Sałata zielona 15g  Herbata 250ml | Kasza jęczmienna na mleku 300ml  Pieczywo z pełnego przemiału 70g,  Masło 10g,   Parówka drobiowa 60g,   sałata zielona 15g  Herbata 250ml | Ryż na mleku 300ml  pieczywo z pełnego przemiału 70g, masło 10g,  Pasta z twarogu i zieleniny 60g,  Rzodkiewka 50g | Zacierka na mleku 300ml, Pieczywo z pełnego przemiału  70g, Masło 10g,    Szynka ogonówka 50g  Papryka 50g. | Płatki owsiane  na mleku 300ml, Pieczywo z pełnego przemiału  70g,  Masło 10g,   Pasta z ryby 60g, sałata zielona 15g |
| II Śniadanie: | Graham 40g  Polędwica z indyka 50g | Graham 40g   Twaróg 60g, | Graham 40g  Pasztet drobiowy 50g | Graham 40g  Jajko 50g  szczypiorek | Graham 40g  Wędlina drob. 50g | Graham 40g  Twarożek z  koperkiem  60g | Graham 40g  Pasztet drobiowy 40g, | Graham 40g  Polędwica z warzywami 50g | Graham 40g  Polędwica sopocka |
| Obiad: | Ryżowa 400ml  Gulasz drobiowy 150ml  Buraczki 130g  ziemniaki 200g,  kompot 250ml | Jarzynowa z zacierką 400ml,  Filet dr. w sosie 70g/80g, Ziemniaki 200g,  Brokuły z wody 130g,   Kompot 250ml | Grysikowa 400ml,  Schab  w sosie 70g/80g, Ziemniaki 200g, Marchewka 130g  Kompot 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml, Makaron 200g  z musem jabłkowym 100g Jogurt 100g  Kompot 250ml | Szpinakowa z ryżem 400ml, Pulpet z ryby w sosie 80/70g, Ziemniaki 200g, Buraczki na ciepło 130g,   Kompot 250ml | Jarzynowa z ziemniakami  400ml  Risotto z mięsem i warzywami 300g, sos pomidorowy 100ml Surówka z kapusty czerwonej 130g  Kompot 250ml | Rosół z makaronem 400ml udziec gotowany 100g,  VIII: filet gotowany w sosie 70g /80g  Marchewka  130g, ziemniaki 200g,  kompot 250ml | Ziemniaczana 400ml,   Filet gotowany w sosie 80g /70  Kasza 200g, Brokuł 130, kompot 250ml | Krem z cukinii, 400 ml  Mintaj 100g gotowany w warzywach 200g, kasza jaglana 200g |
| Podwieczorek: | Kisiel 250ml | Jogurt owocowy 150g | Budyń 200ml | Kefir 200 ml | Jogurt naturalny 150 | Jogurt owocowy 150g | Budyń 200ml | Kefir 200 ml | Jogurt naturalny 150g |
| Kolacja: | Pieczywo graham 100g, szynka z piersi kurczaka 50g, masło 10g, sałata 20g, pomidor 50g | graham 100g, Masło 10g  Pasta z jaj  60g   Ogórek zielony 40g  Herbata 250ml | Pieczywo graham 100g,  Masło 10g,  Polędwica drobiowa 50g,   Pomidor 50g  Herbata 250ml | Pieczywo graham 100g,  Masło 10g,   Polędwica z indyka 50g  Pomidor 50gr  Herbata 250ml | Pieczywo graham 100g,  Masło 10g  Pasta z twarogu 60g,  ogórek świeży 50g  Herbata 250m | Pieczywo graham 100g,  Masło 10g,  Wędlina drobiowa 50g  Pomidor 50gHerbata 250ml | Pieczywo graham 100g,   masło 10g,   jajko 50g  Pomidor 50g  Herbata 250ml | Pieczywo graham 100g,  Masło 10g,  Pasztet drobiowy 50g  Sałata zielona 15g  Herbata 250ml | Pieczywo graham 100g,  Masło10g  Szynka wieprzowa 50g.   Sałatka jarzynowa dietetyczna 100g  Herbata 250ml |

Jadłospis dekadowy dla szpitala MSWiA – dieta z bogatobiałkowa 3P:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Pos. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** |
| Śn. | Kawa z mlekiem 250ml ,  pieczywo 70g, masło 10g,  Ser twarogowy 60g,  Pomidor50g  Herbata 250ml | Zacierka na mleku 300ml, pieczywo 70g, masło 10g,  Szynka drobiowa 50g  sałata zielona 15g, herbata 250 ml | Kawa z mlekiem 250ml,pieczywo 70g, masło 10g,  szynka dr.50g,  pomidor 50g  Herbata 250ml | Płatki owsiane na mleku 300ml, pieczywo mieszane 70g,  masło 10g,  pasta z ryby 60g,  sałata zielona 15g  Herbata 250ml | Kawa z mlekiem 250ml  Pieczywo mieszane 70g, masło 10g, Kanapkowa z piersi kurczaka 50g, jabłko pieczone 150g | Kasz jęczmienna na mleku 300ml  Pieczywo mieszane 70g,masło 10g,  Parówka drobiowa 60g,  sałata zielona 15g  Herbata 250ml | Kawa z mlekiem 250ml  Pieczywo mieszane 70g, masło 10g, Baton z kurczaka 50g  sałatka jarzynowa dietetyczna 100g | Ryż na mleku 300ml  pieczywo mieszane 70g, masło 10g,  Pasta z twarogu z zieleniną 60g,  Rzodkiewka 50g | Kawa z mlekiem 250ml  Piecz mieszane 70g, masło 10g,  Polędwica sopocka 50g,  Jabłko pieczone150g  Herbata 250ml | Manna na mleku 300ml  Pieczywo 70g, masło10g,  Baton z kurczaka 50g,  Sałata zielona 15g |
|  | Pieczywo miesz. 40g  Polędwica z indyka 50g | Pieczywo miesz 40g  Twaróg 60g, | Pieczywo miesz 40g  Pasztet drobiowy50g, | Pieczywo miesz 40g  jajko 50g  szczypiorek | Pieczywo miesz 40g  Wędlina dr.50g | Pieczywo miesz 40g  Twarożek z koperkiem 60g | Pieczywo miesz 40g  Pasztet 50g, | Pieczywo miesz 40g  Polędwica z kurczaka50g, | Pieczywo miesz 40g  Szynka drobiowa 50g | Pieczywo miesz 40g  Polędwica sopocka 50g |
| Ob | Ryżowa 400ml  gulasz drobiowy 150ml  Buraczki 130g  ziemniaki 200g,  kompot 250ml | Jarzynowa z makaronem 400ml, filet dr. w sosie 70g/80g, ziemniaki 200g,brokuły z wody 130g, kompot 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml,Makaron 200g z musem jabłkowym 100  Jogurt 100 ml  Kompot 250ml | Grysikowa 400ml, schab w sosie 70g/80g, ziemniaki 200g, marchewka 130g  Kompot 250ml | Ziemniaczana 400ml, Filet gotowany w sosie 80g /70  Kasz200g, brokuł 130g, kompot 250ml | Szpinakowa z ryżem 400ml, pulpet z ryby w sosie 80/70g, ziemniaki 200g, buraczki na ciepło 130g,  kompot 250ml | Jarzynowa z ziemniakami  400ml  Risotto z mięsem i warzywami 300g, sos pomidorowy 100ml  Brokuł 130  Kompot 250ml | Rosół z makaronem 400ml udziec gotowany 100g,  Marchewka 130g, ziemniaki 200g,  kompot 250ml | Płatkowa 400ml, Klops w sosie jarzynowym 80g/70g, ziemniaki 200g, bukiet jarzyn 130g, kompot 250ml | Selerowa z ziemniakami400ml  Potrawka z drobiu z warzywami 150g  Ryż 200g  Brokuł 130  kompot 250ml |
|  | Serek waniliowy 150ml | Jogurt 150ml | Budyń 200m  Bułka maślana 50g | Serek waniliowy 150g | Jogurt 150g | Budyń 200ml  Bułka maślana 50g | Kefir 200ml | Jogurt 150ml | Budyń 200ml  Bułka maślana 50g | Serek waniliowy 100g |
| Kol | Pieczywo mieszane 100g, masło 15g  Szynka drob. 50g,  jabłko pieczone 150g  Kawa ml. 250ml | Pieczywo mieszane 100g, Masło 15g  pasta z jaj z zieleniną 60g  sałata zielona 15g  Kawa ml. 250ml | Pieczywo mieszane 100g, Masło15g  Szynka 50g.  sałatka jarzynowa dietetyczna 100g  Kawa ml. 250ml | Pieczywo mieszane  100g, masło15g,  polędwica z indyka 50g,  pomidor 50g  Kawa ml.250ml | Piecz .mieszane 100g, masło 15g,  Pasztet drobiowy 50g,  sałata zielona 15g  Kawa ml. 250ml | Piecz .mieszane 100g, masło 15g Szynka drob.50g,  pomidor 50gr  Kawa ml. 250ml | Pieczywo mieszane 100g, masło 15g,  polędwica sopocka 50 g  sałatka ziel. 15g  Kawa ml. 250ml | Piecz. mieszane 100g, masło 15g,  jajko 50g  Pomidor 50g  Wędlina drobiowa 50g  Kawa ml. 250ml | Pieczywo mieszane 100g, Masło 15g,  Wędlina drobiowa 50g  pomidor 50gr  Kawa ml. 250ml | Piecz mieszana 100g, masło 15g  Szynka gotowana 50g, ogórek świeży 50g  Kawa ml. 250ml |