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 250mlPieczywo jasne 70g,Masło 10g,  Szynka dr.40g, Jabłko got.150g | Płatki jaglane na mleku 300 mlPieczywo mieszane 70g masło 10g ogórek świeży 40g | Ryż na mleku 300mlpieczywo mieszane 70g, Masło 10g,  Pasta z  twarogu z zieleniną 60gSałata zielona 15g | Manna na mleku 300 mlPieczywo 70g, Masło10g,  Szynka  z piersi kurczaka 40g, Sałata zielona 15g | Piecz .mieszane 100gMasło 10g,Polędwica z indyka 40gPomidor 50grHerbata 250mlKasza a na mleku 250ml | Kawa z mlekiem 250mlPieczywo 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 ziemniakami400mlBitka drobiowa   w sosie 80g /70gRyż 200g Brokuł 130gKompot 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 /70gKasza gryczana jasna 150gBrokuły z wody 130g, Kompot 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml, Makaron 200g, z musem jabłkowym 100gKompot 250ml | Ziemniaczana 400ml, fasolka po bretońsku 250mlKompot 250ml | Rosół z makaronem 400ml Filet gotowany w sosie 80g /70Marchewka  130g, Ziemniaki 200g, Kompot 250ml | Zalewajka 400ml,Schab w paniercie, Ziemniaki 200g, Buraczki na ciepło 130g, Kompot 250ml | Porowa z ziemniakami400mlBitka z indyka   w sosie 80g /70gRyż 200g kalafior 130gKompot 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 100gMasło 10g,Polędwica z indyka 40gPomidor 50grHerbata 250ml | Manna na mleku 300 mlPieczywo 70g, Masło10g,  Szynka  z piersi kurczaka 40g, Sałata zielona 15g | Piecz. mieszane 100g, Masło 10g,Kiełbasa kanapkowa z kurczaka 40gPomidor 50gHerbata 250ml | Ryż na mleku 300mlpieczywo mieszane 70g, Masło 10g,  Pasta z  twarogu z zieleniną 60gSałata zielona 15g | Płatki jaglane na mleku 300 mlPieczywo mieszane 70g masło 10g ogórek świeży 40g |  Piecz .mieszane 100g, Masło 10g, Pasztet drobiowy  50g, Sałata zielona 15gHerbata 250ml | Piecz. mieszane 100g, Masło 10g,Kiełbasa kanapkowa z kurczaka 40gPomidor 50gHerbata 250ml |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Śniadanie: | Ryż na mleku 300mlPieczywo mieszane 70g, masło 10g, polędwica sopocka 60g, pomidor 50gKawa z mlekiem 250ml | Płatki jaglane na mleku 300 mlPieczywo mieszane 70g masło 10g ogórek świeży 40g | Kawa z mlekiem 250mlPieczywo 70g,Masło 10g,  Szynka dr.40g, Jabłko got.150g | Kasza jęczmienna na mleku 300mlPieczywo 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 mlPieczywo 70g, Masło10g,  Szynka  z piersi kurczaka 40g, Sałata zielona 15g | Ryż na mleku 300mlpieczywo mieszane 70g, Masło 10g,  Pasta z  twarogu z zieleniną 60gSałata zielona 15g | Kawa z mlekiem 250mlPieczywo 70g,Masło 10g,  Szynka dr.40g, Jabłko got.150g | Kasza jęczmienna na mleku 300mlPieczywo mieszane 70g,Masło 10g,  Dżem 50g, Herbata 250ml | Kawa z mlekiem 250mlPieczywo 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 ziemniakami400mlBitka drobiowa   w sosie 80g /70gRyż 200g Brokuł 130gKompot 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 /70gZiemniaki 200g,Brokuły z wody 130g, Kompot 250ml | Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml, Makaron 200g, z musem jabłkowym 100gJogurt 100gKompot 250ml | Ziemniaczana 400ml,  Filet gotowany w sosie 80g /70Kasza 200g, Brokuł 130g, Kompot 250ml |  Rosół z makaronem 400ml Filet gotowany w sosie 80g /70Marchewka  130g, Ziemniaki 200g, Kompot 250ml | Selerowa z ziemniakami400mlBitka drobiowa   w sosie 80g /70gRyż 200g Brokuł 130gKompot 250m | Ryżowa 400ml Gulasz drobiowy 150mlBuraczki 130gZiemniaki 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 50gHerbata 250ml | Pieczywo mieszane 100g, Masło 10g,Wędlina drobiowa 40g, Pomidor 50g Herbata 250ml | Pieczywo mieszane 100g, Masło 10g,Szynka z piersi kurczaka 40gSałata zielona 15g Herbata 250ml | Piecz .mieszane 100gMasło 10g,Polędwica z indyka 40gPomidor 50grHerbata 250ml | Pieczywo mieszane100g, 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 15gHerbata 250ml | Pieczywo mieszane 100g, Masło 10g,Wędlina drobiowa 40g, Pomidor 50g Herbata 250ml | Piecz. mieszane 100g, Masło 10g,Kiełbasa kanapkowa z kurczaka 40gPomidor 50gHerbata 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 50gHerbata 250ml | Kawa z mlekiem 250ml Pieczywo  z pełnego przemiału 70g, Masło 10g,  Kanapkowa z kurczaka 50gJabłko pieczone 150g | Manna na mleku 300ml Pieczywo  z pełnego przemiału 70g, masło10g,  Szynka 50g, Sałata zielona 15gHerbata 250ml | Kasza jęczmienna na mleku 300mlPieczywo z pełnego przemiału 70g,Masło 10g,  Parówka drobiowa 60g, sałata zielona 15gHerbata 250ml | Ryż na mleku 300mlpieczywo 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 50gPapryka 50g. | Płatki owsiane  na mleku 300ml, Pieczywo z pełnego przemiału  70g, Masło 10g,  Pasta z ryby 60g, sałata zielona 15g |
| II Śniadanie: | Graham 40gPolędwica z indyka 50g | Graham 40g  Twaróg 60g, | Graham 40gPasztet drobiowy 50g | Graham 40gJajko 50gszczypiorek |  Graham 40gWędlina drob. 50g | Graham 40gTwarożek z  koperkiem  60g | Graham 40gPasztet drobiowy 40g, | Graham 40gPolędwica z warzywami 50g | Graham 40gPolędwica sopocka  |
| Obiad: | Ryżowa 400ml Gulasz drobiowy 150mlBuraczki 130gziemniaki 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 130gKompot 250ml  | Barszcz czerwony z ziemniakami 400ml, Makaron 200g  z musem jabłkowym 100g Jogurt 100gKompot 250ml | Szpinakowa z ryżem 400ml, Pulpet z ryby w sosie 80/70g, Ziemniaki 200g, Buraczki na ciepło 130g, Kompot 250ml | Jarzynowa z ziemniakami400mlRisotto z mięsem i warzywami 300g, sos pomidorowy 100ml Surówka z kapusty czerwonej 130gKompot 250ml |  Rosół z makaronem 400ml udziec gotowany 100g, VIII: filet gotowany w sosie 70g /80gMarchewka  130g, ziemniaki 200g, kompot 250ml |  Ziemniaczana 400ml,  Filet gotowany w sosie 80g /70Kasza 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 40gHerbata 250ml | Pieczywo graham 100g,Masło 10g,Polędwica drobiowa 50g,  Pomidor 50g Herbata 250ml |  Pieczywo graham 100g,Masło 10g,  Polędwica z indyka 50gPomidor 50grHerbata 250ml | Pieczywo graham 100g,Masło 10g Pasta z twarogu 60g,  ogórek świeży 50gHerbata 250m | Pieczywo graham 100g,Masło 10g,Wędlina drobiowa 50g Pomidor 50gHerbata 250ml  | Pieczywo graham 100g, masło 10g, jajko 50gPomidor 50gHerbata 250ml | Pieczywo graham 100g,Masło 10g, Pasztet drobiowy 50gSałata zielona 15gHerbata 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,Pomidor50gHerbata 250ml | Zacierka na mleku 300ml, pieczywo 70g, masło 10g, Szynka drobiowa 50gsałata zielona 15g, herbata 250 ml | Kawa z mlekiem 250ml,pieczywo 70g, masło 10g, szynka dr.50g,  pomidor 50gHerbata 250ml | Płatki owsiane na mleku 300ml, pieczywo mieszane 70g, masło 10g,  pasta z ryby 60g, sałata zielona 15gHerbata 250ml | Kawa z mlekiem 250ml Pieczywo mieszane 70g, masło 10g, Kanapkowa z piersi kurczaka 50g, jabłko pieczone 150g  | Kasz jęczmienna na mleku 300mlPieczywo mieszane 70g,masło 10g,  Parówka drobiowa 60g, sałata zielona 15gHerbata 250ml  | Kawa z mlekiem 250mlPieczywo mieszane 70g, masło 10g, Baton z kurczaka 50gsałatka jarzynowa dietetyczna 100g | Ryż na mleku 300mlpieczywo mieszane 70g, masło 10g, Pasta z twarogu z zieleniną 60g,Rzodkiewka 50g | Kawa z mlekiem 250mlPiecz mieszane 70g, masło 10g, Polędwica sopocka 50g,Jabłko pieczone150gHerbata 250ml | Manna na mleku 300mlPieczywo 70g, masło10g,  Baton z kurczaka 50g, Sałata zielona 15g |
|  | Pieczywo miesz. 40gPolędwica z indyka 50g | Pieczywo miesz 40g  Twaróg 60g, | Pieczywo miesz 40gPasztet drobiowy50g, | Pieczywo miesz 40gjajko 50gszczypiorek | Pieczywo miesz 40gWędlina dr.50g | Pieczywo miesz 40gTwarożek z koperkiem 60g | Pieczywo miesz 40gPasztet 50g,  |  Pieczywo miesz 40gPolędwica z kurczaka50g,  |  Pieczywo miesz 40gSzynka drobiowa 50g |  Pieczywo miesz 40gPolędwica sopocka 50g |
| Ob | Ryżowa 400ml gulasz drobiowy 150mlBuraczki 130gziemniaki 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 100Jogurt 100 mlKompot 250ml |  Grysikowa 400ml, schab w sosie 70g/80g, ziemniaki 200g, marchewka 130gKompot 250ml  | Ziemniaczana 400ml, Filet gotowany w sosie 80g /70Kasz200g, 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 ziemniakami400mlRisotto z mięsem i warzywami 300g, sos pomidorowy 100mlBrokuł 130Kompot 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 ziemniakami400mlPotrawka z drobiu z warzywami 150gRyż 200g Brokuł 130kompot 250ml |
|  | Serek waniliowy 150ml | Jogurt 150ml | Budyń 200mBułka maślana 50g | Serek waniliowy 150g |  Jogurt 150g |  Budyń 200mlBułka maślana 50g | Kefir 200ml | Jogurt 150ml  |  Budyń 200mlBułka maślana 50g | Serek waniliowy 100g |
| Kol | Pieczywo mieszane 100g, masło 15gSzynka drob. 50g,jabłko pieczone 150g Kawa ml. 250ml | Pieczywo mieszane 100g, Masło 15g pasta z jaj z zieleniną 60gsałata zielona 15gKawa ml. 250ml  | Pieczywo mieszane 100g, Masło15g Szynka 50g.  sałatka jarzynowa dietetyczna 100g Kawa ml. 250ml  | Pieczywo mieszane100g, masło15g,polędwica z indyka 50g,pomidor 50g  Kawa ml.250ml |  Piecz .mieszane 100g, masło 15g, Pasztet drobiowy 50g, sałata zielona 15gKawa ml. 250ml  |  Piecz .mieszane 100g, masło 15g Szynka drob.50g, pomidor 50grKawa ml. 250ml  | Pieczywo mieszane 100g, masło 15g, polędwica sopocka 50 gsałatka ziel. 15gKawa ml. 250ml | Piecz. mieszane 100g, masło 15g, jajko 50gPomidor 50gWędlina drobiowa 50g Kawa ml. 250ml | Pieczywo mieszane 100g, Masło 15g,Wędlina drobiowa 50gpomidor 50grKawa ml. 250ml | Piecz mieszana 100g, masło 15g Szynka gotowana 50g, ogórek świeży 50gKawa ml. 250ml |