

21.12.2023

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK I POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Twarożek z szczypiorkiem, pomidor, chleb, masło, bawarka DIETA 1, 6	G	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g/ 15g	M
		Cukier	10g	-
Twarożek, mix салат, chleb, masło, bawarka DIETA 2	G	Pomidor	50g	-
		Szczypior	1g	-
		Mix салат	35g	-
		Twaróg biały	70g	M
Zupa mleczna z makaronem nitki, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Śmietana 2%	5g	M
		Mleko 2%	100ml	M
	G	Herbata	130ml	-
		Makaron nitki	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Sok owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Sok owocowy	330ml	-
Kisiel DIETA 6 (bez cukru)	G	Kisiel	13g	G
OBIAD Zupa dyniowa z ziemniakami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości kulinarne	30g	-
		Marchew	15g	-
		Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Seler	5g	SEL
Filet drobiowy w sosie własnym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Śmietana 12%	5g	M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	20g	G
Kasza jęczmienna DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Dynia kostka, mrożona	60g	-
		Ziemniaki	130g	-
Fasolka szparagowa na ciepło DIETA 1,2,6	G	Filet drobiowy	100g	-
		Kasza jęczmienna	60g	G
		Fasolka szparagowa, mrożona	100g	SEL
Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Szpinak, mrożony	100g	SEL
		Cebula	5g	-
		Jabłko	50g	-
Kompot jabłkowy z cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12, 14	G	Cukier	10g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, gałka muszkatołowa, czosnek, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Banan DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Banan	150g	-
KOLACJA Drożdźówka z marmoladą, chleb, szynka wieprzowa, masło, kakao DIETA 1, 2, 3, 4	PI	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
	G	Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g/ 15g	M
		Cukier	10g	-
Szynka wieprzowa, chleb, masło, kakao DIETA 6	G	Mąka pszenna	50g	G
		Mleko2%	20ml	M
		Drożdże, instant	1g	-
		Olej	3g	-
		Jaja	6g	J
		Marmolada	15g	-
		Cukier	3g	-
		Cukier wanilinowy	1g	-
		Szynka wieprzowa	30g	-
		Szynka wieprzowa	70g	-
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Kakao	1g	G
		Mleko 2%	230ml	M
	G	Płatki jęczmienne	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata 230ml	230ml	-

E=2236,48kcal /W=329,36g/T=60,12g/B=91,81g/Kw.Tl.Nasy.=24,87g/Cukry=107,21g/S=2,44g/Bl.=3,67g

22.12.2023

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK I POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Ser żółty, sałata lodowa, pomidor, chleb, masło, kawa inka DIETA 1	G	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g/ 15g	M
		Cukier	10g	-
Pasta z jajka, pomidor, chleb, masło, kakao DIETA 2, 6	G	Ser żółty	40g	M
		Pomidor	50g	-
		Sałata lodowa	35g	-
		Kawa inka	2g	G
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12,14	G	Mleko 2%	230ml	M
	G	Jaja	70g	J
	G	Śmietana 12%	5g	M
	G	Kasza jęczmienna	30g	G
II ŚNIADANIE-Budyń DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
		Mleko 2%	200ml	M
		Budyń	13g	G
OBIAD Zupa pieczarkowa z kaszą jaglaną i soczewicą zieloną DIETA 1, 6	G	Cukier	5g	-
		Kości kulinarne	30g	-
		Marchew	25g	-
		Seler	5g	SEL
		Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Olej	5g	-
		Mąka pszenna	20g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
Pulpety rybne DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Kasza jaglana	30g	-
		Pieczarka	20g	-
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Soczewica zielona	10g	-
		Miruna, bez skóry	100g	R
		Bułka czerstwa	10g	G, SOJ, SEZ, M, J
Surówka z kapusty czerwonej DIETA 3, 4, 6, 12, 14	BO	Jaja	5g	J
		Ziemniaki	250g	-
		Kapusta czerwona	70g	-
Marchew na ciepło DIETA 3, 4, 6, 12, 14	G	Jabłko	25g	-
		Marchew	15g	-
		Marchew	100g	-
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	10g	-
PODWIECZOREK- Mandarynka DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
KOLACJA Sałatka z buraczkami, rukolą, twarogiem i słonecznikiem, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 6	G	Mandarynka	130g	-
		Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g/ 15g	M
Twarożek, chleb/ bułka, masło, herbata DIETA 3,4	G	Cukier	10g	-
		Buraki	60g	-
		Rukola	5g	-
		Twaróg biały	60g	M
		Słonecznik łuskany	5g	-
Zupa mleczna z ryżem białym, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Olej	4g	-
		Przyprawy[Zioła prowansalskie, sól, kwasek cytr.]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
		Twaróg biały	70g	-
		Śmietana 12%	10g	M
		Ryż biały	30g	-
	G	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2199,31kcal /W=289,11g/T=71,69g/B=94,83g/Kw.Tl.Nasy.=34,00g/Cukry=67,95g/S=3,69g/Bl.=2,94g

23.12.2023

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK I POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Salceson drobiowy, papryka czerwona, sałata lodowa, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 1, 2, 6	G	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g/ 15g	M
		Cukier	10g	-
Zupa mleczna z lanym ciastem, chleb, masło, herbata DIETA 3,4,12,14	G	Salceson drobiowy	100g	G
	G	Papryka czerwona	50g	-
		Sałata lodowa	35g	-
		Kawa zbożowa	5g	G
		Mleko 2%	230ml	M
		Mąka pszenna	30g	G
		Jaja	10g	J
Mleko 2%	400ml	M		
Herbata	230ml	-		
II ŚNIADANIE Koktajl owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12	BO	Jogurt naturalny	150 ml	M
		Mieszanka kompotowa	30g	-
		Cukier	5g	-
OBIAD Zupa kalafiorowa z kostką grysikową DIETA 1, 2, 6	G	Kości kulinarne	30g	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	5g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Olej	5g	-
Zupa jarzynowa z kostką grysikową DIETA 3, 4, 12, 14	G	Mąka pszenna	20g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
Spaghetti z mięsem mieszanym i makaronem mieszanym DIETA 1, 2, 6	D G	Kalafior mrożony	60g	SEL
		Kasza manna	30g	G
		Seler	5g	SEL
		Marchew	30g	-
Makaron pszenny z jarzynami i mięsem drobiowym DIETA 3, 4, 12, 14	G D	Włoszczyzna	25g	SEL
		Koncentrat pomidorowy	12g	-
		Filet drobiowy	70g	-
		Mięso wieprzowe	30g	-
		Makaron pszenny, spaghetti	50g	G
		Makaron pełnoziarnisty, spaghetti	50g	G
		Makaron pszenny, spaghetti	100g	G
		Filet drobiowy	100g	-
		Truskawka mrożona	50g	-
Cukier	10g	-		
Kompot truskawkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Przyprawy [majeranek, lubyzyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Jabłko DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Jabłko	150g	-
KOLACJA Pasta z mięsa z warzywami, Ogórek kiszony, Chleb, Masło, Herbata DIETA 1, 2, 6	PI G	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g/ 15g	M
		Cukier	10g	-
Pasta z mięsa z warzywami, Chleb, Masło, Herbata DIETA 3, 4	PI G	Filet drobiowy	60g	-
		Włoszczyzna	30g	SEL
		Marchew	15g	-
		Seler	5g	SEL
		Olej	4g	-
		Ogórek kiszony	20g	-
Zupa mleczna z płatkami owsianymi, Chleb, Masło, Herbata DIETA 12, 14	G G	Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2258,74kcal /W=292,11g/T=71,67g/B=103,17g/Kw.Tl.Nasy.=29,1g/Cukry=67,45g/S=4,96g/Bl.=5,46g

24.12.2023

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK I POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Twarożek z koperkiem, mix салат, rzodkiewka, chleb, masło, kakao DIETA 1, 2, 6	G	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g/ 15g	M
		Cukier	10g	-
Twarożek, mix салат, chleb/ bułka, masło, kakao DIETA 3, 4	G	Twaróg biały	70g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Mix салат	35g	-
		Rzodkiewka	15g	-
		Koper świeży	1g	-
Zupa mleczna z płatkami kukurydzanymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Mleko 2%	230ml	M
	G	Kakao	1g	G
		Płatki kukurydziane	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Jogurt owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Jogurt owocowy	125g	M
Jogurt naturalny DIETA 6	BO	Jogurt naturalny	200g	M
OBIAD Zupa pomidorowa z ryżem białym DIETA 1, 6	G	Kości kulinarne	30g	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
Zupa jarzynowa z ryżem białym DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Olej	7g	-
		Mąka pszenna	20g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
Makaron mieszany z jabłkiem, twarogiem i cynamonem DIETA 1, 2	G	Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
	PA	Koncentrat pomidorowy	10g	-
		Ryż biały	30g	-
		Seler	5g	SEL
Makaron pszenny z jabłkiem, twarogiem i cynamonem DIETA 3, 4, 12, 14	G	Makaron pełnoziarnisty, świderki	50g	G
	PA	Makaron pszenny, świderki	50g	G
		Makaron pełnoziarnisty, świderki	100g	G
		Makaron pszenny, świderki	100g	G
Makaron pełnoziarnisty z jabłkiem, twarogiem i cynamonem bez cukru DIETA 6	G	Jabłko	100g	-
	PA	Twaróg biały	80g	M
		Cukier	5g	-
		Cukier wanilinowy	1g	-
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12,14	G	Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	10g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Pomarańcza (połówka)	BO	Pomarańcza	130g	-
KOLACJA Makreła w sosie pomidorowym, chleb, masło, bawarka DIETA 1, 2, 6	G	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g/ 15g	M
		Cukier	10g	-
Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Filety z makreli w sosie pomidorowym	50g	R
	G	Kasza jaglana	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata 230ml	230ml	-
		Mleko 2%	100ml	M
		Herbata 230ml	130ml	-

E=2274,88kcal /W=310,73g/T=71,65g/B=90,39g/Kw.Tl.Nasy.=34,42g/Cukry=88,26g/S=3,36g/Bl.=4,76g

25.12.2023

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK I POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Parówka drobiowa, Ogórek kiszony, mix salat, ketchup, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 6(bez ketchupu)	G	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
	G	Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g/ 15g	M
	G	Cukier	10g	-
		Parówka drobiowa	70g	G
Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12,14	G	Ogórek kiszony	20g	-
		Mix salat	35g	-
	G	Ketchup	20g	-
		Kasza kuskus	30g	G
	G	Mleko 2%	400ml	M
II ŚNIADANIE Owsianka z jabłkiem i truskawką DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12, 14	G	Herbata	230ml	-
		Mleko 2%	200ml	M
		Płatki owsiane	30g	G
		Jabłko	30g	-
OBIAD Rosół z makaronem nitki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Truskawka, mrożona	20g	-
		Cukier	5g	-
		Kości kulinarne	60g	-
		Marchew	15g	-
		Masło 82%	2g	M
Schab w sosie własnym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Mleko 2%	15g	M
		Smietana 12%	5g	M
		Olej	3g	-
		Mąka pszenna	15g	G
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Włoszczyzna	25g	SEL
		Pietruszka korzeń	10g	-
		Seler	5g	-
		Cebula	2g	-
Surówka z kapusty białej DIETA 1, 2, 6	BO	Makaron nitki	25g	G
		Schab wieprzowy	100g	-
		Ziemniaki	250g	-
Jarzynka gotowana DIETA 3, 4, 12, 14	G	Kapusta biała	70g	-
		Jabłko	30g	-
		Marchew	20g	-
		Jogurt grecki	15g	M
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12,14	G	Włoszczyzna	100g	SEL
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	10g	-
PODWIECZOREK Banan- DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
		Banan	150g	-
KOLACJA Salatka jarzynowa, szynka wieprzowa, chleb, masło, bawarka DIETA 1, 2, 6	G	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
	G	Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g/ 15g	M
	G	Cukier	10g	-
		Jogurt grecki	20g	M
	G	Ogórek kiszony	10g	-
		Groszek konserwowy	5g	-
Kukurydza konserwowa		5g	-	
Pietruszka		5g	-	
Szynka drobiowa, chleb/bułka, masło, bawarka DIETA 3,4	G	Seler	5g	SEL
		Jaja	20g	J
		Marchew	40g	-
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Ziemniaki	40g	-
		Jabłko	10g	-
	G	Szynka wieprzowa	30g	-
		Szynka drobiowa	70g	G
	G	Mleko 2%	100ml	M
		Herbata	130ml	-
	G	Płatki jęczmienne	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
G	Herbata	230ml	-	

E=2257,96kcal /W=307,75g/T=72,24g/B=95,5g/Kw.Tl.Nasy.=27,03g/Cukry=63,06g/S=5,52g/Bl.=2,32g

26.12.2023

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBKI POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Ser topiony, pomidor, chleb, masło, kawa inka DIETA 1	G	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g/ 15g	M
		Cukier	10g	-
Szynka drobiowa, pomidor, chleb, masło, kawa inka DIETA 2, 6		Szynka drobiowa	70g	G
		Pomidor	50g	-
		Mleko 2%	230ml	M
Zupa mleczna z makaronem świderki, chleb/bułka, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Kawa inka	2g	G
	G	Makaron pszenny, świderki	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Grysik z syropem owocowym DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	G	Mleko 2%	200ml	M
		Kasza manna	30g	G
		Syrop owocowy	15ml	-
Jogurt naturalny DIETA 6	BO	Cukier	5g	-
		Jogurt naturalny	200g	M
OBIAD Zupa brokułowa z ziemniakami DIETA 1, 2, 6	G	Kości kulinarne	30g	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	1g	M
Zupa jarzynowa z ziemniakami DIETA 3, 4, 12, 14	G	Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Olej	1g	-
Gulasz wołowy DIETA 1, 2, 6	D	Mąka pszenna	20g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
Gulasz drobiowy DIETA 3, 4, 12, 14	D	Brokuł mrożony	60g	SEL
		Ziemniaki	100g	-
		Seler	5g	SEL
Ryż brązowy DIETA 1, 2, 6	G	Wołowina	100g	-
		Filet drobiowy	100g	-
		Ryż brązowy	60g	-
Ryż biały DIETA 3, 4, 12, 14	G	Ryż biały	60g	-
		Kapusta pekińska	70g	-
		Jabłko	30g	-
Surówka z kapusty pekińskiej DIETA 1, 2, 6	BO	Marchew	20g	-
		Jogurt grecki	15g	M
Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Szpinak mrożony	100g	SEL
		Jabłko	50g	-
		Cukier	10g	-
Kompot jabłkowy z cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
PODWIECZOREK Mandarynka DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Mandarynka	100g	-
KOLACJA Galareta drobiowa, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 3, 4, 6	G G	Chleb pszenny	90g	G
		Chleb graham	90g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g/ 15g	M
		Cukier	10g	-
		Udło drobiowe	35g	-
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Filet drobiowy	50g	-
		Włoszczyzna	30g	SEL
		Groszek konserwowy	5g	-
		Żelatyna	12g	-
		Kasza jęczmienna	30g	G
	Mleko 2%	400ml	M	
	Herbata	230ml	-	

E=2250,56kcal /W=290,57g/T=72,32g/B=106,42g/Kw.Tl.Nasy.=37,65g/Cukry=78,74g/S=3,66g/Bl.=1,82g

27.12.2023

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK I POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata DIETA 1,2,12, 14	G G	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g/ 15g	M
		Cukier	8g	-
Szynka drobiowa, mix sałat, rzodkiewka, chleb, masło, bawarka DIETA 6	G	Szynka drobiowa	70g	G
		Mix sałat	35g	-
		Rzodkiewka	15g	-
		Mleko 2%	100ml	M
Szynka drobiowa, mix sałat, chleb/ bułka, masło, bawarka DIETA 3,4	G	Herbata	130ml	-
		Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
II ŚNIADANIE Budyń śmietankowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12, 14	G	Herbata	230ml	-
		Budyń	13g	-
		Mleko 2%	200ml	M
OBIAD Zupa grochowa z lanym ciastem DIETA 1, 2, 6	G	Cukier	5g	-
		Kości kulinarne	30g	-
		Marchew	15g	-
		Masło 82%	5g	M
		Mleko 2%	15g	M
Zupa jarzynowa z lanym ciastem DIETA 3, 4, 12, 14	G	Śmietana 12%	5g	M
		Olej	5g	-
		Mąka pszenna	20g	G
Kotleciki z jajek DIETA 1, 2, 6	PI PA	Seler	5g	SEL
		Włoszczyzna	25g	SEL
Mięso drobiowe duszone DIETA 3, 4, 12, 14	D	Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Groch, połówki	10g	-
		Mąka pszenna	30g	G
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Jaja	15g	J
		Bułka czerstwa	10g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Jaja	102g	J
Buraczki na ciepło DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Filet drobiowy	100g	-
		Ziemniaki	250g	-
		Buraki	100g	-
Kompot truskawkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Truskawka mrożona	50g	-
		Cukier	10g	-
PODWIECZOREK Jabłko DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
		Jabłko	150g	-
KOLACJA Salatka z kaszy jęczmiennej, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 6	G G	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g/ 15g	M
		Cukier	10g	-
		Kasza jęczmienna	30g	G
		Filet drobiowy	60g	-
		Olej	3g	-
Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Papryka czerwona	20g	-
		Ogórek kiszony	15g	-
		Kukurydza konserwowa	5g	-
		Kasza manna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
Herbata	230ml	-		

E=2334,76kcal /W=327,09g/T=72,14g/B=90,05g/Kw.Tl.Nasy.=28,79g/Cukry=71,56g/S=3,27g/Bl.=3,27g

28.12.2023

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Twarożek z koperkiem, papryka czerwona, sałatka lodowa, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 1, 6	G	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g/ 15g	M
		Cukier	10g	-
Twarożek, sałatka lodowa, chleb/ bulka, masło, kawa zbożowa DIETA 2, 3, 4	G	Twaróg biały	70g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Sałata lodowa	35g	-
		Papryka	50g	-
Zupa mleczna z płatkami kukurydzanymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Koper świeży	1g	-
	G	Mleko 2%	230ml	-
		Kawa zbożowa	5g	G
		Płatki kukurydziane	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Jogurt z owsianką DIETA 1, 2, 3, 4	BO	Jogurt z owsianką	150g	M
Jogurt naturalny DIETA 6, 12, 14	BO	Jogurt naturalny	200g	M
OBIAD Zupa ogórkowa z ziemniakami DIETA 1, 2, 6, 12, 14	G	Kości kulinarne	30g	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	5g	M
		Mleko 2%	15g	M
Zupa jarzynowa z ziemniakami DIETA 3,4	G	Seler	5g	SEL
		Śmietana 12%	5g	M
		Olej	5g	-
		Mąka pszenna	20g	G
Gołąbki z ryżem, miksem kasz i mięsem mieszanym DIETA 1, 6	D	Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Kalafior mrożony	15g	SEL
		Ziemniaki	130g	-
Risotto z miksem kasz, warzywami i mięsem mieszanym DIETA 2	PA D	Ogórek kiszony	35g	-
		Cebula	2g	-
		Kapusta włoska	150g	-
		Ryż biały	30g	-
		Ryż brązowy	30g	-
Risotto z ryżu białego, warzyw i mięsa drobiowego DIETA 3, 4, 12, 14	PA D	Kasza jęczmienna	20g	G
		Kasza gryczana	20g	G
		Filet drobiowy	70g	-
		Mięso wieprzowe	30g	-
Sos pomidorowy DIETA 1, 2, 6	G G	Koncentrat pomidorowy	5g	-
		Ryż biały	100g	-
		Filet drobiowy	100g	-
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Cukier	10g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Pomarańcza DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Pomarańcza	130g	-
KOLACJA Paszтет drobiowy, Pomidor, Chleb, Masło, Herbata DIETA 1, 2, 6	G	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g/ 15g	M
		Cukier	10g	-
		Paszтет drobiowy	70g	G, J
		Pomidor	50g	-
Zupa mleczna z kaszą jaglaną, Chleb, Masło, Herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Kasza jaglana	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2294,01kcal /W=310,86g/T=71,38g/B=99,36g/Kw.Tl.Nasy.=30,59g/Cukry=72,49g/S=4,69g/Bl.=3,98g

29.12.2023

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Zupa mleczna z lanym ciastem, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	G G	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g/ 15g	M
		Cukier	7g	-
		Jaja	70g	J
		Śmietana 12%	5g	M
Pasta z jajka z ogórkiem kiszonym i koperkiem, chleb, masło, bawarka DIETA 6	G	Ogórek kiszony	10g	-
		Koper świeży	1g	-
		Mleko 2%	100ml	M
		Herbata	130ml	-
		Mąka pszenna	30g	G
		Jaja	10g	J
II ŚNIADANIE Koktajl zielony DIETA 1, 2, 12, 14	BO	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
		Szpinak mrożony	25g	SEL
		Sok pomarańczowy	50ml	-
		Jabłko	50g	-
Kisiel DIETA 3, 4, 6 (bez cukru)	BO	Banan	30g	-
		Kisiel	13g	G
		Cukier	5g	-
OBIAD Zupa krupnik DIETA 1, 2, 3, 4, 5, 6, 12, 14	G	Kości kulinarne	30g	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	5g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Seler	5g	SEL
		Śmietana 12%	5g	M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	20g	G
Ryba duszona w jarzynce DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Kasza jęczmienna	30g	G
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Ryba miruna	100g	R
		Włoszczyzna	25g	SEL
Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem DIETA 1, 2, 6	BO	Ziemniaki	250g	-
		Marchew	90g	-
		Jabłko	30g	-
Jarzynka na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jogurt grecki	15g	M
		Włoszczyzna, mrożona	100g	SEL
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Cukier	7g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Mandarynka DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Mandarynka	100g	-
ŚNIADANIE Chalka, dżem owocowy, plaster sera białego, masło, kakao DIETA 1,2,3,4	G G	Chleb pszenny	30-90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g/ 15g	M
		Cukier	7g	-
Konserwa rybna, chleb graham, masło, kakao DIETA 6	G	Chalka	100g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Dżem owocowy	20g	-
		Twaróg biały	60g	M
		Mleko 2%	230ml	M
Zupa mleczna z ryżem, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Kakao	1g	G
		Filety z makreli w sosie pomidorowym	50g	R
		Ryż biały	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E= 2340,10kcal/W=329,66g/T=71,95g/B=90,70g/Kw.Tl.Nasy.=33,32g/Cukry=83,64g/S=2,34g/Bl.=3,92g

30.12.2023

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Szynka wieprzowa, pomidor, rukola, chleb, masło, kawa inka DIETA 1, 2, 6	G	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g/ 15g	M
		Cukier	10g	-
Szynka wieprzowa, chleb/ bułka, masło, kawa inka DIETA 3, 4	G	Szynka wieprzowa	70g	-
		Pomidor	50g	-
		Rukola	5g	-
		Mleko 2%	230ml	M
Zupa mleczna z kasza kuskus, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Kawa inka	2g	G
	G	Kasza kuskus	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Owsianka z jabłkiem i cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	200ml	M
		Jabłko/ Cynamon	50g/ 1g	-
		Cukier	5g	-
OBIAD Zupa krem z buraczków z grzankami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości kulinarne	30g	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
Wątróbka z warzywami DIETA 1, 2, 6	D	Śmietana 12%	5g	M
	PA	Olej	5g	-
		Mąka pszenna	20g	G
		Buraki	80g	-
Mięso drobiowe z warzywami DIETA 3, 4, 12, 14	D	Cebula	10g	-
	PA	Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Seler	10g	SEL
		Ziemniaki	130g	-
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Śmietana 30%	5ml	M
		Ser topiony	1g	M
		Bułka czerstwa	25g	G, SOJ, SEZ, M, J
Marchew gotowana DIETA 3,4,12, 14 / ½ -1, 2, 6	G	Wątróbka drobiowa	100g	-
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Filet drobiowy	100g	-
Brokuł gotowany DIETA ½ -1, 2, 6	G	Ziemniaki	250g	-
		Marchew	100g	-
		Marchew	50g	-
		Brokuł mrożony	50g	SEL
Kompot jabłkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Jabłko	50g	-
		Cukier	10g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwas cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
PODWIECZOREK Banan DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Banan	150g	-
KOLACJA Paszтет z czerwonej soczewicy, mix sałat, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 6	PI G	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g/ 15g	M
		Cukier	10g	-
		Ryż biały	30g	-
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Soczewica czerwona	15g	-
		Jaja	10g	J
		Olej	3g	-
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Filet drobiowy	30g	-
		Marchew	15g	-
		Mąka ziemniaczana	15g	-
		Mix sałat	35g	-
		Kasza jęczmienna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2203,03kcal/W=302,78g/T=62,59g/B=99,76g/Kw. Tł. Nasy.=25,41g/Cukry=68,15g/S=4,5g/ Bł.=2,4g

31.12.2023

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK I POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Pasta z tuńczykiem, papryka czerwona, mix sałat, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 1, 6	G	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g/ 15g	M
		Cukier	10g	-
		Papryka czerwona	50g	-
Twarożek, mix sałat, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 2, 3, 4	G	Mix sałat	35g	-
		Twaróg biały	60g	M
		Tuńczyk w sosie własnym	10g	R
		Śmietana 2%	5g	M
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Mleko 2%	230ml	M
	G	Kawa zbożowa	5g	G
	G	Płatki jęczmienne	30g	G
	G	Mleko 2%	400ml	M
II ŚNIADANIE Koktajl truskawkowo-banany DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	BO	Herbata	230ml	-
		Jogurt naturalny	150g	M
		Banan	20g	-
		Truskawka	40g	-
OBIAD Rosół z ziemniakami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Cukier	5g	-
		Kości kulinarne	60g	-
		Marchew	15g	-
		Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
Bitki drobiowe w sosie własnym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Olej	10g	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
Kasza bulgur DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Pietruszka korzeń	10g	-
		Seler	5g	SEL
		Cebula	2g	-
		Ziemniaki	130g	-
Surówka z kapusty włoskiej DIETA 1, 2, 6	BO	Filet drobiowy	100g	-
		Kasza bulgur	60g	G
		Kapusta włoska	70g	-
		Jabłko	30g	-
Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Marchew	15g	-
		Szpinak, mrożony	100g	SEL
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Cukier	10g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Jabłko DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Jabłko	150g	-
KOLACJA Sałatka z makaronem ryżowym, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 6	G	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g/ 15g	M
		Cukier	10g	-
		Makaron ryżowy	30g	G
		Papryka czerwona	10g	-
Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Kukurudza konserwowa	7g	-
		Szynka drobiowa	20g	G
		Groszek konserwowy	7g	-
		Jogurt grecki	15g	M
		Ogórek kiszony	10g	-
		Jaja	15g	J
		Kasza manna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
Herbata	230ml	-		

E=2181,34kcal /W=275,82g/T=72,02g/B=99,74g/Kw.Tl.Nasy.=32,06g/Cukry=63,28g/S=3,49g/Bl.=7,04g

LEGENDA:

Oznaczenia sposobu obróbki posilku:

BO- Bez obróbki cieplnej

PI- Pieczenie

S- Smażenie

GO- Gotowanie

PA- Parowanie

D- Duszenie

GR- Grillowanie

Oznaczenia alergenów:

G- Zboża zawierające gluten

M- Mleko i pochodne wraz z laktozą

J- Jaja i pochodne

R- Ryby i pochodne

O- Orzechy: włoskie, laskowe, ziemne, pekan, nerkowce, pistacje, migdały

SEL- Seler i pochodne

GOR- Gorczyca i produkty pochodne

SOJ- Soja i pochodne

SEZ- Nasiona sezamu i pochodne

Oznaczenia wskaźników odżywczych:

E- Wartość energetyczna

B- Białko ogółem

T- Tłuszcz ogółem

Kw. Tl. Nasy.- Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem

W- Węglowodany ogółem

Cukry- w tym cukry

Bl.- Błonnik pokarmowy

S- Sól

Jadłospis może ulec zmianie ze względu na brak składnika potrawy.

Skład surowcowy potraw, wykaz alergenów oraz wartość energetyczna posiłków znajduje się u Kierownika Kuchni Międzyoddziałowej.