

01.12.2023

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	M
		Cukier	10g	-
Pasta z sera białego z ogórkiem kiszonym, papryka, chleb, masło, bawarka DIETA 6	G	Papryka czerwona	50g	-
		Ogórek kiszony	10g	-
		Twaróg biały	70g	M
		Śmietana 2%	5g	M
Pasta z sera białego, chleb, masło, bawarka DIETA 3, 4	G	Herbata	130ml	-
		Mleko 2%	100ml	M
		Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
II ŚNIADANIE Grysik z syropem owocowym DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Herbata	230ml	-
		Mleko 2%	200ml	M
		Kasza manna	30g	G
		Syrop owocowy	15ml	-
Kisiel (bez cukru) DIETA 6	G	Cukier	5g	-
		Kisiel	13g	G
OBIAD Zupa krupnik z soczewicą zieloną DIETA 1	G	Kości kulinarne	30g	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	5g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Seler	5g	SEL
Zupa krupnik DIETA 2, 3, 4, 5, 6, 12, 14	G	Śmietana 12%	5g	M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	20g	G
Pulpety rybne DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Kasza jęczmienna	30g	G
		Soczewica zielona	10g	-
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Ryba miruna	100g	R
		Bułka	10g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Jaja	5g	J
Surówka z kapusty włoskiej DIETA 1, 2, 6	BO	Ziemniaki	250g	-
		Kapusta włoska	70g	-
		Marchew	20g	-
		Jabłko	30g	-
Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Szpinak mrożony	100g	SEL
		Truskawka mrożona	40g	-
		Cukier	10g	-
Kompot truskawkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Banan DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Banan	150g	-
KOLACJA Sałatka z buraczków, 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	M
		Cukier	10g	-
		Buraki	60g	-
		Ogórek kiszony	10g	-
Zupa mleczna z ryżem białym, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Jabłko	15g	-
		Groszek konserwowy	5g	-
		Kukurydza konserwowa	5g	-
		Jaja	40g	J
		Jogurt grecki	15g	M
		Ryż biały	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
Herbata 230ml	230ml	-		

E=2273,15kcal /W=301,66g/T=72,21g/B=94,78g/Kw.Tl.Nasy.=29,75g/Cukry=70,86g/S=3,37g/Bl.=1,05g

02.12.2023

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPÓSÓB OBRÓBK I POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE 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	M
		Cukier	10g	-
Zupa mleczna z makaronem nitki, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12,14	G	Paszтет drobiowy	70g	G, J
	G	Pomidor	50g	-
	G	Makaron nitki	30g	G
	G	Mleko 2%	400ml	M
II ŚNIADANIE Owsianka z jabłkiem i cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Herbata	230ml	-
		Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	200ml	M
		Jabłko	50g	-
		Cynamon	1g	-
OBIAD Zupa grysikowa DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Cukier	5g	-
		Kości kulinarne	30g	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Olej	10g	-
Zapiekanka ziemniaczana z mięsem drobiowym i warzywami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Mąka pszenna	20g	G
	D	Włoszczyzna	25g	SEL
	D	Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
	D	Kasza manna	30g	G
	D	Ziemiaki	150g	-
	D	Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
Sos koperkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Włoszczyzna	25g	SEL
		Brokuł mrożony	15g	SEL
		Kalafior mrożony	15g	SEL
		Fasolka szparagowa, mrożona	15g	SEL
		Marchew kostka, mrożona	15g	SEL
		Groszek konserwowy	3g	-
		Kukurydza konserwowa	3g	-
		Filet drobiowy	70g	-
		Koper świeży	3g	-
		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 Jabłko DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Jabłko	150g	-
KOLACJA Pasta jajka ze szczypiorkiem, 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	M
		Cukier	10g	-
Szynka drobiowa, chleb/bułka, masło, kakao DIETA 3,4	G	Jaja	70g	J
		Śmietana 12%	5g	M
		Szczypior	1g	-
		Szynka drobiowa	70g	G
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Kakao	1g	G
		Mleko 2%	230ml	M
	G	Płatki kukurydziane	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata 230ml	230ml	-

E=2362,13kcal /W=323,95g/T=72,57g/B=98,25g/Kw.Tl.Nasy.=35,78g/Cukry=81,78g/S=3,62g/Bł.=4,57g

03.12.2023

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK I POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Twarożek z makrelą, mix sałat, 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	M
		Cukier	10g	-
Twarożek, mix sałat, chleb/ bułka, masło, kawa inka DIETA 3, 4	G	Twaróg biały	70g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Makrela wędzona	20g	R
		Mleko 2%	230ml	M
Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb, masło, herbata DIETA 12,14	G	Kawa inka	2g	G
		Mix sałat	20g	-
	G	Kasza jaglana	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Serek homogenizowany DIETA 1, 2, 4, 12, 14	BO	Serek homogenizowany	150g	M
Budyń DIETA 3, 6 (bez cukru)	G	Budyń	13g	G
		Mleko 2%	200ml	M
OBIAD Rosół z ziemniakami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości kulinarne	60g	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
Indyk w warzywach w sosie własnym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Olej	7g	-
		Mąka pszenna	20g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
Kasza jęczmienna DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Seler korzeń	5g	SEL
		Pietruszka korzeń	10g	SEL
		Ziemniaki	130g	-
Kapusta na ciepło z koperkiem DIETA 1, 2, 6	G	Filet z indyka	100g	-
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Kasza jęczmienna, średnia	60g	G
Marchew na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Kapusta biała	100g	-
		Koper świeży	2g	-
		Marchew	100g	-
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 Mandarynka DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Mandarynka	120g	-
KOLACJA Salatka jarzynowa, 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	M
		Cukier	10g	-
		Jogurt grecki	20g	M
		Ogórek kiszony	10g	-
		Groszek konserwowy	5g	-
		Kukurydza konserwowa	5g	-
		Marchew	40g	-
		Ziemniaki	40g	-
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jabłko	10g	-
		Pietruszka	5g	-
	G	Seler	5g	SEL
		Jaja	30g	J
		Płatki jęczmienne	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata 230ml	230ml	-

E=2317,29kcal /W=311,76g/T=71,5g/B=103,69g/Kw.TI.Nasy.=27,7g/Cukry=80,59g/S=2,76g/Bl.=1,47g

04.12.2023

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK I POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Szynka wieprzowa, papryka, sałata 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	M
		Cukier	10g	-
Szynka wieprzowa, sałata lodowa, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 2, 3, 4	G	Szynka wieprzowa	70g	-
		Papryka czerwona	50g	-
		Salata lodowa	35g	-
Zupa mleczna z kasza manną, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Kawa zbożowa	5g	G
	G	Mleko 2%	230ml	M
	G	Kasza manna	30g	G
	G	Mleko 2%	400ml	M
II ŚNIADANIE Sok owocowy-DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14 Kisiel - DIETA 6(bez cukru)	BO	Herbata	230ml	-
		Sok owocowy	330ml	-
OBIAD Zupa grochowa z lanym ciastem DIETA 1, 6		Kisiel	13g	G
		Kości kulinarne	30g	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
Zupa jarzynowa z lanym ciastem DIETA 2, 3, 4, 12, 14		Śmietana 12%	5g	M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	20g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
Łazanki z kapustą i pieczarką DIETA 1		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Kalafior mrożony	15g	SEL
		Fasolka szparagowa, mrożona	5g	SEL
Mięso drobiowe gotowane w jarzynce DIETA 2, 3, 4, 6, 12, 14		Groch, połówki	15g	-
		Mąka pszenna	20g	G
		Jaja	10g	J
		Kapusta biała	130g	-
Ziemniaki DIETA 2, 3, 4, 6, 12, 14		Pieczarka	25g	-
		Cebula	5g	-
		Makaron pszenny, łazanka	100g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
Buraczki na ciepło DIETA 2, 3, 4, 6, 12, 14		Filet drobiowy	100g	-
		Ziemniaki	250g	-
		Buraki	100g	-
Kompot jabłkowy z cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14		Jabłko	50g	-
		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 Jogurt z owsianką DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Jogurt z owsianką	150g	M
Jogurt naturalny DIETA 6	BO	Jogurt naturalny	200g	M
ŚNIADANIE Żurek z jajkiem i kielbasą, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 12, 14	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	M
		Cukier	10g	-
		Zakwas barszczu białego	30g	G
Konserwa rybna, mix sałat, chleb graham, masło, herbata DIETA 6	G	Mąka pszenna	30g	G
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	3g	M
		Jaja	25g	J
		Kielbasa	30g	-
Zupa mleczna z ryżem białym, chleb/bułka, masło, herbata DIETA 3, 4	G	Makrela w sosie pomidorowym	50g	R
		Mix sałat	35g	-
		Ryż biały	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2341,5kcal /W=330,35g/T=71,42g/B=92,61g/Kw.Tl.Nasy.=31,84g/Cukry=85,13g/S=3,54g/Bl.=1,4g

05.12.2023

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPÓSÓB OBRÓBK I POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Ser żółty, rukola, rzodkiewka, chleb, masło, kakao 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	M
		Cukier	10g	-
DIETA 1 Ser biały z koperkiem, chleb, masło, kakao DIETA 2, 3, 4, 6	G	Ser żółty	50g	M
		Rukola	10g	-
		Rzodkiewka	5g	-
		Kakao	1g	G
		Mleko 2%	230ml	M
DIETA 2, 3, 4, 6 Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata DIETA 12,14	G	Twaróg biały	70g	J
		Śmietana 12%	5g	M
	G	Koper świeży	1g	-
		Kasza jęczmienna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
II ŚNIADANIE Koktajl truskawkowo-bananowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12, 14	BO	Herbata	230ml	-
		Jogurt naturalny	150g	M
		Banan	20g	-
		Truskawka	40g	-
OBIAD Zupa pomidorowa z makaronem nitki DIETA 1, 2, 6	G	Cukier	5g	-
		Kości kulinarne	30g	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	10g	M
DIETA 1, 2, 6 Zupa jarzynowa z makaronem nitki DIETA 3, 4, 12, 14	G	Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
DIETA 3, 4, 12, 14 Schab z jarzynami w sosie własnym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12,14	D	Olej	7g	-
		Mąka pszenna	20g	G
DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12,14 Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12,14	G	Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
DIETA 1, 2, 6 Surówka z selera, jabłka z jogurtem- 50% DIETA 1, 2, 6	BO	Makaron nitki	25g	G
		Koncentrat pomidorowy	10g	-
		Schab wieprzowy	100g	-
DIETA 1, 2, 6 Fasolka szparagowa- 50% DIETA 1, 2, 6	G	Włoszczyzna	25g	SEL
		Ziemniaki	250g	-
DIETA 1, 2, 6 Jarzynka gotowana DIETA 3, 4, 12,14	G	Jabłko	10g	-
		Jogurt grecki	15g	M
DIETA 3, 4, 12,14 Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12,14	G	Fasolka szparagowa, mrożona	50g	SEL
		Włoszczyzna	100g	SEL
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	10g	-
DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12,14 Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]	G	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 Salceson drobiowy, ogórek kiszony, 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	M
		Cukier	10g	-
DIETA 1, 2, 6 Szynka drobiowa, chleb/ bułka, masło, herbata DIETA 3, 4	G	Salceson drobiowy	100g	G
		Szynka drobiowa	70g	G
		Ogórek kiszony	25g	-
		Płatki kukurydziane	30g	-
DIETA 3, 4 Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata 230ml	230ml	-

E=2404,19kcal /W=326,01g/T=70,95g/B=102,1g/Kw.Tl.Nasy.=31,04g/Cukry=91,01g/S=6,23g/Bl.=4,23g

06.12.2023

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK 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	M		
		Cukier	10g	-		
Szynka wieprzowa, mix sałat, papryka czerwona, chleb graham, masło, kawa inka DIETA 6	G	Szynka wieprzowa	70g	-		
		Papryka czerwona	50g	-		
		Mix sałat	10g	-		
		Kawa inka	2g	G		
		Mleko 2%	230ml	M		
Szynka wieprzowa, mix sałat, chleb/bułka, masło, kawa inka DIETA 3,4	G	Płatki owsiane	30g	G		
		Mleko 2%	400ml	M		
		Herbata	230ml	-		
II ŚNIADANIE Serek homogenizowany DIETA 1, 2, 4, 12, 14	BO	Serek homogenizowany	150g	M		
Jogurt naturalny DIETA 3, 6	BO	Jogurt naturalny	200g	M		
OBIAD Barszcz czerwony z jajkiem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości kulinarne	60g	-		
		Marchew	25g	-		
		Masło 82%	10g	M		
		Mleko 2%	15g	M		
Gulasz drobiowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Śmietana 12%	5g	M		
		Olej	5g	-		
		Mąka pszenna	15g	G		
		Włoszczyzna	25g	SEL		
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL		
		Seler	5g	SEL		
		Buraki	40g	-		
Kluski śląskie DIETA 1, 2	G	Koncentrat buraczany	5ml	-		
		Jaja	25g	J		
		Filet drobiowy	100g	-		
		Ziemniaki	150g	-		
		Jaja	5g	J		
		Mąka pszenna	15g	G		
		Mąka ziemniaczana	30g	-		
Ziemniaki DIETA 3, 4, 6, 12, 14	G	Ziemniaki	250g	-		
		Kapusta pekińska	70g	-		
		Surówka z kapusty pekińskiej DIETA 1, 2, 6	BO	Jabłko	25g	-
		Marchew	15g	-		
Marchew na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jogurt grecki	15g	M		
		Marchew	100g	-		
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	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, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,		
		Banan	150g	-		
KOLACJA Salatka z makaronu, mięsa drobiowego, pomidora i rukoli, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 6	G D 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	M		
		Cukier	10g	-		
		Makaron pszenny, świderki	40g	G		
		Rukola	7g	-		
Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Filet drobiowy	40g	-		
		Pomidor	25g	-		
		Olej	5g	-		
		Kasza manna	30g	G		
		Mleko 2%	400ml	M		
		Herbata	230ml	-		

E=2401,86kcal /W=331,35g/T=71,68g/B=105,75g/Kw.Tl.Nasy.=28,69g/Cukry=71,48g/S=3,42g/Bl.=2,16g

07.12.2023

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK I POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Chalka, dżem owocowy, plaster sera białego, masło, kawa zbożowa DIETA 1,2,3,4	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	M
		Cukier	10g	-
		Chalka	100g	G
Pasta z jajka z rzodkiewką i szczypiorkiem, chleb graham, masło, kawa zbożowa DIETA 6	G	Twaróg biały	30g	M
	G	Mleko 2%	230ml	M
		Kawa zbożowa	5g	G
		Jaja	70g	J
		Śmietana 12%	5g	M
Zupa mleczna z ryżem, chleb, masło, herbata DIETA 12	G	Rzodkiewka	5g	-
	G	Szczypior	1g	-
		Ryż biały	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
II ŚNIADANIE Kisiel z jabłkiem i bananem DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12, 14	G	Kisiel	13g	G
		Banan	20g	-
		Jabłko	30g	-
		Cukier	5g	-
OBIAD Zupa koperkowa z makaronem świderki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości kulinarne	30g	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
Mięso zapiekane drobiowo-wieprzowe DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	PI	Olej	10g	-
		Mąka pszenna	20g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Makaron pszenny, świderki	30g	G
		Koper świeży	3g	-
		Mięso wieprzowe	50g	-
		Filet drobiowy	50g	-
Ćwikła z jabłkiem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Bułka czerstwa	10g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Jaja	5g	J
		Ziemniaki	250g	-
		Buraki	90g	-
Kompot truskawkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Jabłka	25g	-
		Truskawka mrożona	50g	-
		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) DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Pomarańcza	130g	-
KOLACJA Szynka drobiowa, sałata lodowa, 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	M
		Cukier	10g	-
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Szynka drobiowa	70g	G
	G	Sałata lodowa	30g	-
		Płatki jęczmienne	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata 230ml	230ml	-

E=2363,38kcal /W=331,84g/T=71,04g/B=89,22g/Kw.Tl.Nasy.=24,95g/Cukry=102,19g/S=3,02g/Bl.=2,55g

08.12.2023

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU	ALERGENY	
ŚNIADANIE Ser topiony, papryka czerwona, mix salat, 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	M
		Cukier	10g	-
		Serek topiony	50g	M
Konserwa rybna, mix salat, chleb graham, masło, kawa inka DIETA 2, 6	G	Papryka czerwona	50g	-
	G	Mix salat	10g	-
	G	Kawa inka	2g	G
Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Mleko 2%	230ml	M
	G	Konserwa rybna	50g	R
	G	Płatki owsiane	30g	G
II ŚNIADANIE Budyń owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
		Budyń	13g	G
OBIAD Zupa pieczarkowa z kaszą jaglaną DIETA 1	G	Mleko 2%	200ml	M
		Cukier	5g	-
		Kość kulinarnie	30g	-
		Marchew	25g	-
Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną DIETA 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Olej	10g	-
Ryba na parze w jarzynce DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	PA	Mąka pszenna	20g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Kalafior mrożony	12g	SEL
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Fasolka szparagowa	5g	SEL
		Kasza jagłana	30g	G
		Pieczarka	20g	-
		Cebula	2g	-
Surówka z kapusty czerwonej DIETA 1, 2, 6	BO	Włoszczyzna	25g	SEL
		Ryba miruna	100g	R
		Ziemniaki	250g	-
Włoszczyzna na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Kapusta czerwona	70g	-
		Jabłko	25g	-
		Marchew	15g	-
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Jogurt grecki	20g	M
		Włoszczyzna	100g	SEL
		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,
		Mandarynka	100g	-
KOLACJA Pasta z jajka z koperkiem, 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	M
		Cukier	10g	-
		Jaja	70g	J
Twarożek, Chleb, Masło, Herbata DIETA 3,4	G	Śmietana 12%	5g	M
		Twaróg biały	70g	M
		Mąka pszenna	30g	G
Zupa mleczna z lanym ciastem, Chleb, Masło, Herbata DIETA 12, 14	G	Jaja	15g	J
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2287,7kcal /W=324,36g/T=68,76g/B=92,05g/Kw.Tl.Nasy.=29,6g/Cukry=70,08g/S=4,67g/Bł.=2,08g

09.12.2023

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU	ALERGENY	
ŚNIADANIE Parówka drobiowa, pomidor, mix salat, ketchup, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 6(bez ketchupu)	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	M
		Cukier	10g	-
		Parówka drobiowa	70g	G
		Pomidor	50g	-
		Mix salat	35g	-
Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Ketchup	20g	-
		Kasza manna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Koktajl zielony DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Szpinak mrożony	25g	SEL
		Sok pomarańczowy	60ml	-
		Jabłko	50g	-
		Banan	30g	-
Kiwi DIETA 6	BO	Cukier	5g	-
		Kiwi	100g	-
OBIAD Zupa gulaszowa z jarzynami, ziemniakami i mięsem drobiowym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości kulinarne	30g	-
		Marchew	15g	-
		Masło 82%	5g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Olej	5g	-
		Mąka pszenna	20g	G
Ryż biały z musem truskawkowym DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	G PA	Seler	5g	SEL
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Kukurydza konserwowa	3g	-
Mięso drobiowe duszone DIETA 6	D	Filet drobiowy	50g	-
		Ziemniaki	130g	-
		Ryż biały	80g	-
		Mleko 2%	150ml	M
Ryż brązowy DIETA 6	G	Cukier wanilinowy	1g	-
		Truskawka mrożona	100g	-
		Śmietanka 30%	10ml	M
		Filet drobiowy	100g	-
		Ryż brązowy	60g	-
Jarzynka gotowana DIETA 6	G	Włoszczyzna	100g	SEL
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	10g	-
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Przyprawy [majeranek, lubezyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
		Jabłko	150g	-
PODWIECZOREK Jabłko DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Jabłko	150g	-
KOLACJA Salatka z soczewicą czerwoną, chleb, masło, kakao DIETA 1, 2, 6	G 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	M
		Cukier	10g	-
		Filet drobiowy	30g	-
Szynka drobiowa, bułka/chleb, masło, kakao DIETA 3, 4	G	Soczewica czerwona	30g	-
		Papryka czerwona	20g	-
		Ogórek kiszony	30g	-
		Kukurydza konserwowa	6g	-
		Olej	5g	-
		Szynka drobiowa	70g	G
		Kakao	1g	G
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata DIETA 12	G	Mleko 2%	230ml	M
		Płatki kukurydziane	30g	-
	G	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E= 2160,53kcal/W=281,68g/T=70,64g/B=90,3g/Kw.Tl.Nasy.=26,57g/Cukry=75,85g/S=4,94g/Bl.=2,16g

10.12.2023

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Szynka wieprzowa, mix салат, 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	M
		Cukier	10g	-
		Szynka wieprzowa	70g	-
Zupa mleczna z ryżem białym, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Mix салат	10g	-
	G	Ryż biały	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 Rosół z makaronem nitki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości kulinarne	30g	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	10g	M
		Olej	10g	-
		Włoszczyzna	25g	SEL
Udko drobiowe DIETA 1, 2, 6	PI	Seler korzeń	5g	SEL
		Pietruszka korzeń	10g	-
Mięso drobiowe z warzywami DIETA 3, 4, 12, 14	D PA	Pietruszka natka	1g	-
		Cebula	2g	-
		Makaron nitki	25g	G
		Udka drobiowe	200g	-
Ziemniaki z koperkiem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Włoszczyzna	25g	SEL
		Filet drobiowy	100g	-
		Ziemniaki	250g	-
Surówka z marchwi, jabłka, pora i seler z jogurtem DIETA 1, 2, 6	BO	Koper świeży	2g	-
		Marchew	80g	-
		Jabłko	20g	-
Marchew gotowana DIETA 3, 4, 12, 14	G	Por	5g	-
		Seler	10g	SEL
		Jogurt grecki	20g	M
Kompot owocowo- jabłkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Marchew	100g	-
		Jabłko	25g	-
		Mieszanka kompotowa	15g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	10g	-
Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]			-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
PODWIECZOREK Banan DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Banan	150g	-
KOLACJA Twarożek z rzodkiewką, 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	M
		Cukier	10g	-
		Twaróg biały	70g	M
Twarożek, chleb, masło, kawa inka DIETA 3, 4	G	Śmietana 12%	5g	M
		Rzodkiewka	10g	-
		Kawa inka	2g	G
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Mleko 2%	230ml	M
	G	Makaron nitki	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

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

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. Tł. 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.