

11.12.2023

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK I POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Salceson 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	G	Salceson drobiowy	100g	G
	G	Pomidor	50g	-
		Makaron nitki	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Jabłko DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12	G	Jabłko	150g	-
OBIAD Zupa ogórkowa z ziemniakami DIETA 1, 2, 6, 12	G	Kości kulinarne	30g	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	5g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Seler	5g	SEL
Zupa jarzynowa z ziemniakami DIETA 3,4	G	Śmietana 12%	5g	M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	20g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
Gołąbki z ryżem, miksem kasz i mięsem mieszanym DIETA 1, 6	D	Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Kalafior mrożony	15g	SEL
		Ziemniaki	130g	-
		Ogórek kiszony	35g	-
Risotto z miksem kasz, warzywami i mięsem mieszanym DIETA 2	PA	Cebula	2g	-
	D	Kapusta włoska	150g	-
		Ryż biały	30g	-
		Ryż brązowy	30g	-
Risotto z ryżu białego, warzyw i mięsa drobiowego DIETA 3, 4, 12	PA	Kasza jęczmienna	20g	G
	D	Kasza gryczana	20g	G
		Filet drobiowy	70g	-
		Mięso wieprzowe	30g	-
Sos pomidorowy DIETA 1, 2, 6	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	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 Serek homogenizowany DIETA 1, 2, 4, 12	BO	Serek homogenizowany	150g	M
Jogurt naturalny DIETA 3, 6	BO	Jogurt naturalny	200g	M
KOLACJA Twarożek z makrelą, 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 (bez makreli), chleb/bułka, masło, kawa inka DIETA 3,4	G	Twaróg biały	50g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Makrela wędzona	20g	R
		Twaróg biały	70g	M
		Kawa inka	2g	G
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi , chleb, masło, herbata DIETA 12	G	Mleko 2%	230ml	M
	G	Herbata	150ml	-
		Płatki jęczmienne	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata 230ml	230ml	-

E=2302,09kcal /W=304,26g/T=72,15g/B=106,26g/Kw.Tl.Nasy.=27,23g/Cukry=76,01g/S=5,25g/Bl.=3,55g

12.12.2023

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK I POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Szynka drobiowa, papryka czerwona, 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 drobiowa, sałata lodowa, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 2, 3, 4	G	Szynka drobiowa	70g	G
		Papryka czerwona	50g	-
		Sałata lodowa	35g	-
		Kawa zbożowa	5g	G
Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12	G	Kasza jagłana	30g	-
	G	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Owsianka z jabłkiem i truskawką DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12	G	Mleko 2%	200ml	M
		Płatki owsiane	30g	G
		Jabłko	45g	-
		Truskawka mrożona	45g	-
		Cukier	5g	-
OBIAD Zupa koperkowa z kostką grysikową DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12	G	Kości kulinarne	30g	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	15g	M
		Mleko 2%	15g	M
Kotleciki siekane DIETA 1, 2, 6	PA	Śmietana 12%	5g	M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	20g	G
Filet drobiowy duszony DIETA 3, 4, 12	D	Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Kasza manna	30g	G
		Koper świeży	5g	-
		Filet drobiowy	100g	-
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12	G	Jaja	10g	J
		Ser żółty	5g	M
		Ziemniaki	250g	-
		Buraki	100g	-
Ćwikła z jabłkiem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12	G	Jabłko	20g	-
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	10g	-
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12	G	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Kiwi DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12		Kiwi	100g	-
KOLACJA Sałatka z makaronu w kształcie ryżu, 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	-
		Makaron w kształcie ryżu	30g	G
		Groszek konserwowy	5g	-
		Kukurydza konserwowa	5g	-
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12	G	Szczypior	1g	-
	G	Szynka wieprzowa	20g	-
		Papryka czerwona	10g	-
		Jaja	15g	J
		Jogurt grecki	7g	M
		Śmietana 12%	3g	M
		Herbata	150ml	-
		Płatki kukurydziane	30g	-
Mleko 2%	400ml	M		
Herbata 230ml	230ml	-		

E=2250,77kcal /W=298,96g/T=72,17g/B=95,29g/Kw.Tl.Nasy.=30,45g/Cukry=65,98g/S=4,43g/Bl.=2,34g

13.12.2023

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK I POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 12	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
Twarożek z ziołami, pomidor, chleb, masło, herbata DIETA 6	G	Cukier	10g	-
		Twaróg biały	70g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Zioła prowansalskie	1g	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
Twarożek z ziołami, chleb/bułka, masło, herbata DIETA 3, 4	G	Pomidor	50g	-
		Płatki jęczmienne	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Budyń DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12	G	Mleko 2%	200ml	M
		Budyń	13g	G
		Cukier	5g	-
OBIAD Zupa kalafiorowa z jarzynami i ziemniakami DIETA 1, 2, 6	G	Kości kulinarne	30g	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	7g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
Zupa jarzynowa z ziemniakami DIETA 3, 4, 12	G	Olej	10g	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Kalafior mrożony	60g	SEL
Spaghetti z mięsem mieszanym i makaronem mieszanym DIETA 1, 2, 6	D	Ziemniaki	130g	-
	G	Seler	5g	SEL
		Marchew	30g	-
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Koncentrat pomidorowy	12g	-
Makaron pszenny z mięsem drobiowym DIETA 3, 4, 12	G	Filet drobiowy	70g	-
	D	Mięso wieprzowe	30g	-
		Makaron pszenny, świderki	50g	G
		Makaron pełnoziarnisty, świderki	50g	G
		Makaron pszenny, świderki	100g	G
Kompot jabłkowy z cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12	G	Filet drobiowy	100g	-
		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 Mandarynka DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12		Mandarynka	130g	-
KOLACJA Pasta z jajka z ogórkiem kiszonym i koperkiem, chleb, masło, bawarka 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	-
		Jaja	70g	J
		Ogórek kiszony	10g	-
Zupa mleczna z ryżem białym, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12	G	Koper świeży	1g	-
	G	Śmietana 12%	5g	M
		Herbata	150ml	-
		Mleko 2%	100ml	M
		Ryż biały	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
	Herbata 230ml	230ml	-	

E=2362,58kcal /W=326,53g/T=72,12g/B=95,13g/Kw.Tl.Nasy.=25,69g/Cukry=85,48g/S=3,22g/Bl.=3,57g

14.12.2023

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK I POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Twarożek z szczypiorkiem, rzodkiewka, rukola, 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	-
Twarożek , chleb/ bułka, masło, kakao DIETA 3, 4	G	Twaróg biały	70g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Szczypior świeży	1g	-
		Rzodkiewka	15g	-
		Rukola	10g	-
Zupa mleczna z kaszą manna, chleb, masło, herbata DIETA 12	G	Kakao	1g	G
	G	Mleko 2%	230ml	M
		Kasza manna	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Jogurt owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 12	BO	Jogurt owocowy	125g	M
Jogurt naturalny DIETA 6	BO	Jogurt naturalny	200g	M
OBIAD Zupa krupnik z soczewicą zieloną DIETA 1, 6	G	Kości kulinarne	30g	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
Zupa krupnik DIETA 2, 3, 4, 12	G	Śmietana 12%	5g	M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	20g	G
Schab wieprzowy duszony w jarzynach DIETA 1, 2, 6	D	Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Kasza jęczmienna	30g	G
		Soczewica zielona	15g	-
		Cebula	2g	-
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12	G	Włoszczyzna	25g	SEL
		Schab wieprzowy	100g	-
		Ziemniaki	250g	-
		Marchew	100g	-
Marchew na ciepło DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12	G	Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	10g	-
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12	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	BO	Jabłko	150g	-
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	M
		Cukier	10g	-
		Paszтет drobiowy	70g	G, J
Zupa mleczna z lanym ciastem, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12	G	Pomidor	50g	-
	G	Mąka	30g	G
		Jaja	15g	J
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata 230ml	230ml	-

E=2157,9kcal /W=275,74g/T=72,14g/B=94,03g/Kw.Tl.Nasy.=27,16g/Cukry=70,92g/S=3,89g/Bl.=5,33g

15.12.2023

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK I POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 12	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, papryka czerwona, sałata lodowa, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 6	G	Szynka wieprzowa	70g	-
		Papryka czerwona	50g	-
		Sałata lodowa	35g	-
		Kawa zbożowa	5g	G
Szynka wieprzowa, sałata lodowa, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 3, 4	G	Mleko 2%	230ml	M
		Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Serek homogenizowany DIETA 1, 2, 4, 12	BO	Serek homogenizowany	150g	M
		Kisiel	13g	G
		Cukier	5g	-
Kisiel DIETA 4, 6 (bez cukru)	G			
OBIAD Zupa pomidorowa z ryżem białym DIETA 1, 2, 6	G	Kości kulinarne	30g	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	15g	M
		Mleko 2%	15g	M
Zupa jarzynowa z ryżem białym DIETA 3, 4, 12	G	Śmietana 12%	5g	M
		Olej	5g	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
Pierogi ruskie DIETA 1, 2	G	Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Koncentrat pomidorowy	12g	-
		Ryż biały	30g	-
		Mąka pszenna	70g	G
Surówka z kapusty pekińskiej z jabłkiem i marchewką z jogurtem DIETA 1, 2, 6	BO	Jaja	4g	J
		Olej	5g	-
		Twaróg biały	50g	M
		Ziemniaki	80g	-
Mięso drobiowe duszone DIETA 3, 4, 6, 12	D	Cebula	5g	-
		Filet drobiowy	100g	-
		Ziemniaki	250g	-
		Kapusta pekińska	70g	-
Ziemniaki DIETA 3, 4, 6, 12	G	Marchew	20g	-
		Jabłko	30g	-
		Natka pietruszki świeża	1g	-
		Jogurt grecki	15g	M
Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12	G	Szpinak mrożony	100g	SEL
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12	G	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 (polówka) DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12		Pomarańcza	120g	-
KOLACJA Twarożek z tuńczykiem i szczypiorkiem, 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 kukurydzianymi, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12	G G	Twaróg biały	60g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Tuńczyk	15g	R
		Szczypior	1g	-
		Płatki kukurydziane	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
Herbata	230ml	-		

E=2240,58kcal /W=315,57g/T=66,94g/B=90,6g/Kw.Tl.Nasy.=31,58g/Cukry=86,66g/S=3,09g/Bl.=1,4g

16.12.2023

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK I POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Parówka drobiowa, pomidor, mix sałat, ketchup, chleb, masło, bawarka 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	-
Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12	G G	Mix sałat	35g	-
		Ketchup	20g	-
		Kasza jaglana	30g	-
		Mleko 2%	130ml	M
		Herbata	100ml	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Galaretka z owocami DIETA 1, 2, 3, 4, 12		Galaretka	10g	-
		Banan	20g	-
		Brzoskwinia w syropie	10g	-
Jabłko- DIETA 6		Ananas w syropie	5g	-
		Jabłko	150g	-
OBIAD Zupa brokułowa z grzankami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12	G	Kości kulinarne	30g	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	8g	M
		Mleko 2%	15g	M
Zupa jarzynowa z grzankami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12	G	Śmietana 12%	5g	M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	15g	G
Indyk z warzywami DIETA 1, 2, 6	PA	Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Brokuł mrożony	70g	SEL
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12	G	Ziemniaki	100g	-
		Serek topiony	1g	M
		Śmietanka 30%	5g	M
		Bułka czerstwa	30g	G, SOJ, SEZ, M, J
Surówka z selera i jabłka DIETA 1, 2, 6	BO	Cebula	5g	-
		Filet z indyka	100g	-
		Włoszczyzna	25g	SEL
Jarzynka gotowana DIETA 3, 4, 12	G	Ziemniaki	250g	-
		Seler	80g	SEL
		Jabłko	50g	-
		Jogurt grecki	20g	M
Kompot jabłkowy z cynamonem DIETA 1,2,3,4,6,12	G	Włoszczyzna	100g	SEL
		Jabłko	30g	-
		Cynamon	1g	-
		Cukier	10g	-
PODWIECZOREK Kiwi- DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12	BO	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
		Kiwi	100g	-
KOLACJA Żurek z kielbasą i jajkiem, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 12	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	-
		Zakwas barszczu białego	30g	G
		Mąka pszenna	30g	G
Szynka drobiowa, mix sałat, chleb, masło, kakao DIETA 3, 4, 6	G	Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	3g	M
		Jaja	51g	J
		Kielbasa	30g	-
		Szynka drobiowa	70g	G
		Mix sałat	35g	-
		Kakao	1g	G
Mleko 2%	230ml	M		
Herbata 230ml	230ml	-		

E=2222,34kcal /W=295,8g/T=71,84g/B=89,87g/Kw.Tl.Nasy.=27,4g/Cukry=58,47g/S=5,47g/Bl.=0,15g

17.12.2023

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK I POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Pasta z sera żółtego z szczypiorkiem, rzodkiewka, chleb, masło, herbata 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	-
Pasta z jajka z szczypiorkiem, rzodkiewka, chleb, masło, herbata DIETA 6	G	Ser żółty	50g	M
	G	Rzodkiewka	15g	-
		Szczypior	1g	-
		Jaja	60g	J
		Śmietana 12%	5g	M
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata DIETA 3,4, 12	G	Kasza jęczmienna	30g	G
	G	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Koktajl z truskawką i bananem DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12	BO	Jogurt naturalny	150g	M
		Truskawka mrożona	50g	-
		Banan	30g	-
		Cukier	5g	-
OBIAD Zupa pieczarkowa z lanym ciastem i soczewicą czerwoną DIETA 1	G	Kości kulinarne	30g	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	8g	M
		Mleko 2%	15g	M
Zupa jarzynowa z lanym ciastem DIETA 2, 3, 4, 6, 12	G	Śmietana 12%	5g	M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
Ryba na parze w warzywach DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12	PA	Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Pieczarka	40g	-
		Soczewica czerwona	25g	-
		Mąka pszenna	30g	G
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12	G	Jaja	15g	J
		Kalafior mrożony	12g	SEL
		Fasolka mrożona	5g	SEL
		Włoszczyzna	25g	SEL
Surówka z kapusty kiszzonej DIETA 1, 2, 6	BO	Ryba miruna	100g	R
		Ziemniaki	250g	-
		Kapusta kiszona	70g	-
		Jabłko	30g	-
Buraczki na ciepło DIETA 3, 4, 12	G	Marchew	20g	-
		Buraki	100g	-
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	10g	-
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12	G	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
PODWIECZOREK Jabłko DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12	BO	Jabłko	150g	-
KOLACJA Chalka, dżem owocowy, plaster sera białego, masło, kawa inka DIETA 1,2,3,4	G	Chleb pszenny	30g	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	-
Konserwa rybna, sałata lodowa, chleb graham, masło, kawa inka DIETA 6	G	Chalka	100g	G
		Dżem owocowy	60g	-
		Twaróg biały	30g	M
		Mleko 2%	230ml	M
		Kawa inka	2g	G
Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata DIETA 12	G	Makrela w pomidorach	50g	R
		Salata lodowa	35g	-
		Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2318,44kcal /W=317,2g/T=71,67g/B=94,45g/Kw.Tl.Nasy.=33,84g/Cukry=91,88g/S=3,74g/Bl.=4,99g

18.12.2023

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU	ALERGENY	
ŚNIADANIE Szynka drobiowa, mix sałat, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 1, 2, 3, 4, 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 ryżem białym, chleb, masło, herbata DIETA 12	G	Szynka drobiowa	70g	G
	G	Mix sałat	35g	-
		Kawa zbożowa	5g	G
		Mleko 2%	230ml	M
		Ryż biały	30g	-
II ŚNIADANIE Budyń DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12	G	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
		Budyń	13g	G
		Mleko 2%	200ml	M
		Cukier	5g	-
OBIAD Zupa grysikowa DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12	G	Kości kuliname	30g	-
		Marchew	15g	-
		Masło 82%	8g	M
		Mleko 2%	15g	M
Kotleciki z jajek DIETA 1,2,6	PI	Śmietana 12%	5g	M
		Olej	5g	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
Ziemniaki DIETA 1,2,3,4,6,12	G	Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Kasza manna	30g	G
		Kalafior mrożony	12g	SEL
		Fasolka mrożona	5g	SEL
Surówka z marchwi, jabłka, selera i pora z jogurtem DIETA 1,2,6	BO	Jaja	100g	J
		Bułka czerstwa	10g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Ziemniaki	250g	-
		Marchew	70g	-
Mięso drobiowe duszone DIETA 3,4,12	D	Jabłko	30g	-
		Seler	5g	-
		Por	2g	-
		Jogurt grecki	15g	M
Szpinak na ciepło DIETA 3,4,12	G	Filet drobiowy	100g	-
		Szpinak mrożony	100g	SEL
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	10g	-
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12	G	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
PODWIECZOREK Banan DIETA 6	BO	Banan	100g	-
Sok owocowy 100% DIETA 1,2,3,4,12	BO	Sok owocowy 100%	330ml	-
KOLACJA Pasta z mięsa z warzywami, Papryka, Chleb, Masło, Herbata DIETA 1, 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	M
		Cukier	10g	-
Pasta z mięsa z warzywami, Chleb, Masło, Herbata DIETA 2	PI G	Filet drobiowy	60g	-
		Włoszczyzna	30g	SEL
		Marchew	15g	-
		Seler	5g	SEL
		Olej	5g	-
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, Chleb, Masło, Herbata DIETA 3, 4, 12	G	Papryka	50g	-
		Mleko 2%	150ml	M
		Herbata	230ml	-
		Kasza jęczmienna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
	Herbata	230ml	-	

E=2280,21kcal /W=309,68g/T=72,19g/B=89,48g/Kw.Tl.Nasy.=27,43g/Cukry=110,71g/S=4,23g/Bl.=1,4g

19.12.2023

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Żurek z jajkiem i koperkiem, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 12	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 jajka z koperkiem, ogórek kiszony, chleb graham, masło, herbata DIETA 6	G	Zakwas barszczu białego	30g	G
		Mąka pszenna	30g	G
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	3g	M
		Jaja	51g	J
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb/bułka, masło, herbata DIETA 3,4	G G	Koper świeży	1g	-
		Jaja	70g	J
		Śmietana 12%	5g	M
		Ogórek kiszony	25g	-
		Płatki kukurydziane	30g	-
II ŚNIADANIE Owsianka z jabłkiem i cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12	G	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
		Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	200g	M
		Jabłko	50g	-
OBIAD Rosół z makaronem nitki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12	G	Cynamon	1g	-
		Cukier	5g	-
		Kości kulinarne	60g	-
		Marchew	15g	-
		Masło 82%	10g	M
Bitki drobiowe w sosie własnym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12	D	Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12	G	Pietruszka korzeń	10g	-
		Seler	5g	-
		Cebula	2g	-
		Makaron nitki	25g	G
		Filet drobiowy	100g	-
Surówka z kapusty czerwonej DIETA 1, 2, 6	BO	Ziemniaki	250g	-
		Kapusta czerwona	70g	-
		Jabłko	30g	-
		Marchew	20g	-
		Olej	5g	-
Jarzyńska gotowana DIETA 3, 4, 12	G	Włoszczyzna	100g	SEL
		Truskawka mrożona	50g	-
		Cukier	10g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
		Kiwi	100g	-
PODWIECZOREK Kiwi DIETA 1, 2, 3, 4, 6	BO			
Jogurt owocowy DIETA 12		Jogurt owocowy	125g	M
KOLACJA Twarożek z szczypiorkiem, pomidor, 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	-
Twarożek, bułka/chleb, masło, kakao DIETA 3, 4	G	Twaróg biały	70g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Szczypior świeży	1g	-
		Pomidor	50g	-
		Kakao	1g	G
Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb, masło, herbata DIETA 12	G G	Mleko 2%	230ml	M
		Kasza jagłana	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E= 2248,17kcal/W=305,04g/T=67,82g/B=103,62g/Kw.Tl.Nasy.=26,04g/Cukry=66,83g/S=3,03g/Bl.=1,91g

20.12.2023

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Zupa mleczna z kasza jęczmienną, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 12	G G	Chleb pszenny	90g	G
		Chleb graham	90g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	10g	-
Konserwa rybna, mix sałat, chleb, masło, bawarka DIETA 3, 4, 6	G	Makrela w pomidorach	50g	R
		Mix sałat	35g	-
		Mleko 2%	100ml	M
		Herbata	130ml	-
		Kasza jęczmienna	30g	G
II ŚNIADANIE Kisiel z bananem DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru i owoców), 12	G	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
		Kisiel	13g	-
		Banan	30g	-
		Cukier	5g	-
OBIAD		Kości kulinarne	30g	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
Zupa grochowa z jarzynami i mięsem drobiowym i ziemniakami DIETA 1	G	Olej	10g	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
Zupa jarzynowa z mięsem drobiowym i ziemniakami DIETA 2, 3, 4, 6, 12	G	Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Kalafior mrożony	12g	SEL
		Seler	5g	SEL
		Ziemniaki	50g	-
Makaron pszenny z serem białym, jabłkiem i cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 12	PA	Groch połówki	15g	-
		Filet drobiowy	20g	-
		Makaron pełnoziarnisty, świderki	70g	G
		Makaron pszenny, świderki	70g	G
Makaron pełnoziarnisty z serem białym DIETA 6	PA	Cukier	5g	-
		Cukier wanilinowy	1g	-
		Jabłko	120g	-
		Cynamon	1g	-
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12	G	Twaróg biały	70g	M
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	10g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwas cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
PODWIECZOREK Mandarynka DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12		Mandarynka	130g	-
KOLACJA Szynka wieprzowa, ogórek kiszony, chleb, masło, kawa inka DIETA 1, 2, 3, 4, 6	G	Chleb pszenny	90g	G
		Chleb graham	90g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	10g	-
		Szynka wieprzowa	70g	-
Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, masło, herbata DIETA 12	G G	Ogórek kiszony	25g	-
		Kawa inka	2g	G
		Mleko 2%	230ml	M
		Kasza manna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2159,17kcal/W=308,64g/T=61,03g/B=92,27g/Kw.Tl. Nasy.=28,34g/Cukry=87,36g/S=4,61g/ BI.=6,28g

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.