

01.01.2024

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK I POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Ser topiony, ogórek kiszony, 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/ 15g	M
Szynka drobiowa, ogórek kiszony, chleb, masło, kakao DIETA 2, 6	G	Cukier	10g	-
		Ser topiony	50g	M
		Szynka drobiowa	70g	G
		Ogórek kiszony	50g	-
Szynka drobiowa, chleb, masło, kakao DIETA 3,4	G	Mleko 2%	230ml	M
		Kakao	1g	G
Zupa mleczna z kaszą manną, chleb/bułka, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Kasza manna	30g	G
	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 pomidorowa z makaronem nitki DIETA 1, 2, 3, 6,	G	Kości kulinarne	30g	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	3g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Seler	5g	SEL
Zupa jarzynowa z makaronem nitki DIETA 3, 4, 12, 14	G	Śmietana 12%	5g	M
		Olej	1g	-
		Mąka pszenna	20g	G
Roladki drobiowe z marchewką DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Koncentrat pomidorowy	10g	-
		Makaron pszenny, nitka	25g	G
		Filet drobiowy	100g	-
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Marchew	30g	-
		Ziemniaki	250g	-
		Cebula	5g	-
Buraczki na ciepło DIETA 1,2,6	G	Buraki	100g	-
		Jabłko	50g	-
		Cukier	10g	-
Kompot jabłkowy z cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 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 Pomarańcza DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Pomarańcza	130g	-
KOLACJA Paprykarz z makrelą w sosie pomidorowym, 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	-
		Filety z makreli w sosie pomidorowym	70g	R
		Ryż biały	30g	-
		Marchew	10g	-
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Seler	5g	SEL
		Kawa zbożowa	5g	G
Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Mleko 2%	230ml	M
	G	Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2322,26kcal /W=323,24g/T=71,78g/B=89,38g/Kw.Tl.Nasy.=36,11g/Cukry=101,52g/S=5,5g/Bl.=0,86g

02.01.2024

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK I POSILKU	SKŁAD POSILKU	ALERGENY	
ŚNIADANIE Salceson drobiowy, pomidor, rukola, 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	8g	-
		Salceson drobiowy	100g	G
Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12,14	G	Pomidor	50g	-
	G	Rukola	5g	-
	G	Kasza jagłana	30g	-
	G	Mleko 2%	400ml	M
II ŚNIADANIE Owsianka z ananase i wiórkami kokosowymi DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Herbata	230ml	-
		Mleko 2%	200ml	M
		Płatki owsiane	30g	G
		Ananas w syropie	20g	-
OBIAD Zupa krem z dyni z grzankami DIETA 1, 6	G	Wiórki kokosowe	2g	-
		Cukier	3g	-
		Kości kulinarne	30g	-
		Marchew	25g	-
		Seler	5g	SEL
		Masło 82%	2g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
Schab duszony w sosie własnym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Olej	1g	-
		Mąka pszenna	20g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
Ryż brązowy DIETA 1, 2, 6	G	Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Ser topiony	1g	M
		Śmietanka 30%	5ml	M
Ryż biały DIETA 3, 4, 12, 14	G	Dynia-kostka, mrożona	100g	-
		Pomidor	25g	-
		Cebula	2g	-
Fasolka szparagowa z wody DIETA 3, 4, 6, 12, 14	G	Bułka pszenna, czerstwa	25g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Schab wieprzowy	100g	-
		Ryż brązowy	60g	-
Włoszczyzna na ciepło DIETA 3, 4, 6, 12, 14	G	Ryż biały	60g	-
		Fasola szparagowa, mrożona	100g	SEL
		Włoszczyzna, mrożona	100g	SEL
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	8g	-
PODWIECZOREK- Banan DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Banan	150g	-
KOLACJA Drożdźówki z budyniem, kawa inka DIETA 1, 2, 3, 4	G	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g/ 15g	M
		Cukier	8g	-
		Mąka pszenna	40g	G
Pasta z jajka z rzodkiewką i koperkiem, chleb, masło, kawa inka DIETA 6	G	Drożdże, instant	1g	G
		Jaja	6g	J
		Cukier	3g	-
		Mleko 2%	20ml/ 25ml	M
		Olej	2ml	-
		Cukier wanilinowy	1g	-
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Budyń	4g	G
		Cukier	2g	-
		Jaja	70g	J
		Śmietana 12%	5g	M
		Rzodkiewka	15g	-
		Koper świeży	1g	-
		Kawa inka	2g	G
		Mleko 2%	230ml	M
		Płatki jęczmienne	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
Herbata	230ml	-		

E=2372,82kcal /W=331,66g/T=72,07g/B=96,5g/Kw.Tl.Nasy.=28,93g/Cukry=73,56g/S=4,91g/Bl.=3,37g

03.01.2024

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK I 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	10g	-
Szynka wieprzowa, papryka czerwona, mix sałat, chleb, masło, bawarka DIETA 6	G	Szynka wieprzowa	70g	-
		Papryka czerwona	50g	-
		Mix sałat	35g	-
		Herbata	130ml	-
		Mleko 2%	100ml	M
		Mąka pszenna	30g	G
		Jaja	10g	J
Mleko 2%	400ml	M		
Herbata	230ml	-		
II ŚNIADANIE Galaretka z owocami DIETA 1, 2, 3, 4	G	Galaretka	13g	-
		Ananas w syropie	7g	-
		Brzoskwinia w syropie	5g	-
Kisiel DIETA 6(bez cukru), 12, 14	G	Kisiel	13g	G
		Cukier	5g	-
OBIAD Zupa pęczakowa z jarzynami i soczewicą zieloną DIETA 1, 6	G	Kości kulinarne	30g	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	5g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
Zupa krupnik z jarzynami DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Olej	7g	-
		Mąka pszenna	20g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
Jajko sadzone DIETA 1, 2, 6	S	Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Seler	5g	SEL
		Kalafior mrożony	12g	SEL
		Fasolka szparagowa	5g	SEL
Mięso drobiowe duszone DIETA 3, 4, 12, 14	D	Kasza pęczak	30g	G
		Kasza jęczmienna, średnia	30g	G
		Soczewica zielona	10g	-
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Jaja	102g	J
		Filet drobiowy	100g	-
		Ziemniaki	250g	-
Surówka z kapusty czerwonej z olejem DIETA 1, 2, 6	BO	Kapusta czerwona	70g	-
		Jabłko	30g	-
		Marchew	20g	-
Marchew na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Marchew	100g	-
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	10g	-
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 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, GOR
PODWIECZOREK Mandarynka DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Mandarynka	100g	-
KOLACJA Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem, 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	-
Twarożek, Chleb, Masło, kawa zbożowa DIETA 3, 4	G	Twaróg biały	75g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Rzodkiewka	15g	-
		Szczypior świeży	1g	-
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, Chleb, Masło, Herbata DIETA 12, 14	G G	Kawa zbożowa	5g	G
		Mleko 2%	230ml	M
		Płatki kukurydziane	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
Herbata	230ml	-		

E=2209,06kcal /W=295,59g/T=71,97g/B=89,38g/Kw.Tl.Nasy.=30,5g/Cukry=75,7g/S=2,91g/Bl.=4,29g

04.01.2024

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK I POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Paszтет drobiowy, papryka czerwona, sałata lodowa, 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	-
		Paszтет drobiowy	70g	G, J
Szynka drobiowa, sałata lodowa, chleb/ bułka, masło, bawarka DIETA 3, 4	G	Papryka czerwona	50g	-
		Salata lodowa	35g	-
		Szynka drobiowa	70g	G
		Herbata	100ml	-
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata DIETA 12,14	G	Mleko 2%	130ml	M
	G	Mix sałat	35g	-
	G	Kasza jęczmienna	30g	G
	G	Mleko 2%	400ml	M
II ŚNIADANIE Serek homogenizowany DIETA 1, 2, 4, 12, 14	BO	Herbata	230ml	-
		Serek homogenizowany	150g	M
Jogurt naturalny DIETA 3, 6	BO	Jogurt naturalny	150g	M
OBIAD Zupa koperkowa z kostką grysikową 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
		Olej	7g	-
		Mąka pszenna	20g	G
Zapiekanka ziemniaczana z jarzynami i mięsem drobiowym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G PA	Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Kasza manna	30g	G
		Seler	5g	SEL
		Ziemniaki	250g	-
		Brokuł, mrożony	30g	SEL
		Marchew	30g	-
		Kalafior, mrożony	30g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	50g	SEL
		Włoszczyzna	25g	SEL
Sos pomidorowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Fasolka szparagowa, mrożona	25g	SEL
		Filet drobiowy	100g	-
		Koncentrat pomidorowy	4ml	-
		Truskawka, mrożona	50g	-
Kompot truskawkowy 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,
PODWIECZOREK Jabłko DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Jabłko	150g	-
KOLACJA Salatka z kapustą pekińską i filetem drobiowym, 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	-
		Kapusta pekińska	30g	-
		Filet drobiowy	30g	-
		Papryka czerwona	10g	-
		Ogórek kiszony	12g	-
Zupa mleczna z ryżem białym, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Pomidor	10g	-
	G	Kukurydza konserwowa	5g	-
	G	Olej	3g	-
	G	Ryż biały	30g	-
	G	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2177,35kcal /W=280,87g/T=72,24g/B=92,67g/Kw.Tl.Nasy.=33,20g/Cukry=69,06g/S=4,01g/Bl.=1,05g

05.01.2024

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Pasta z sera białego i szpinaku, 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, chleb, masło, kakao DIETA 3, 4	G	Twaróg biały	70g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Szpinak, mrożony	12g	SEL
Zupa mleczna z makaronem nitki, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Mleko 2%	230ml	M
	G	Kakao	1g	G
		Makaron pszenny, nitki	30g	G
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Koktajl truskawkowo-banany DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	BO	Jogurt naturalny	150g	M
		Banan	20g	-
		Truskawka	40g	-
		Cukier	5g	-
OBIAD Barszcz ukraiński DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości kulinarne	30g	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	7g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
Ryba po grecku DIETA 1, 2, 6	D PA	Olej	7g	-
		Mąka pszenna	20g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
Ryba na parze w jarzynce DIETA 3, 4, 12, 14	PA	Buraki	60g	-
		Koncentrat buraczany	6ml	-
		Ziemniaki	130g	-
		Seler	5g	SEL
Ziemniaki DIETA 1, 2, 6	G	Kalafior, mrożony	12g	SEL
		Fasolka szparagowa, mrożona	5g	SEL
		Ryba miruna, mrożona	100g	R
		Włoszczyzna, mrożona	25g	SEL
Surówka z kapusty kiszonej DIETA 1, 2, 6	BO	Koncentrat pomidorowy	5ml	-
		Ziemniaki	250g	-
		Kapusta kiszona	70g	-
		Marchew	25g	-
Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jabłko	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, lublicz, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
PODWIECZOREK Pomarańcza (połówka) DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Pomarańcza	130g	-
KOLACJA 2 jajka na miękko z dipem zielonym, 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	-
		Jaja	102g	J
Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Jogurt grecki	30ml	M
		Koper świeży	1g	-
		Szczypior świeży	1g	-
		Płatki kukurydziane	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata 230ml	230ml	-

E=2131,59kcal /W=273,4g/T=70,81g/B=93,31g/Kw.Tl.Nasy.=30,81g/Cukry=68,65g/S=3,37g/Bl.=2,85g

06.01.2024

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK I POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Zupa mleczna z kaszą kuskus, 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	-
Pasta z jajka z ogórkiem kiszonym i koperkiem, chleb, masło, bawarka DIETA 6	G	Jaja	70g	J
		Śmietana 12%	5g	M
		Ogórek kiszony	15g	-
		Koper świeży	1g	-
		Mleko 2%	100ml	M
		Herbata	130ml	-
		Kasza kuskus	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
II ŚNIADANIE Grysik z syropem owocowym DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	G	Herbata	230ml	-
		Mleko 2%	200ml	M
		Kasza manna	30g	G
Kisiel DIETA 6(bez cukru)	G	Syrop owocowy	15ml	-
		Cukier	5g	-
OBIAD Zupa grochowa DIETA 1, 2, 6	G	Kisiel	13g	G
		Kości kulinarne	30g	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	5g	M
		Mleko 2%	15g	M
Zupa jarzynowa DIETA 3, 4, 12, 14	G	Śmietana 12%	5g	M
		Olej	5g	-
		Mąka pszenna	20g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
Spaghetti z mięsem mieszanym i makaronem mieszanym DIETA 1, 2, 6	D G	Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Kalafior mrożony	15g	SEL
		Groch, połówki	10g	-
		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	40g	G
		Makaron pełnoziarnisty, spaghetti	40g	G
		Makaron pszenny, spaghetti	80g	G
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Filet drobiowy	100g	-
		Kompot owocowy	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	8g	-
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, GOR
		Banan	150g	-
KOLACJA Szynka wieprzowa, papryka czerwona, mix sałat, 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	8g	-
Szynka wieprzowa, mix sałat, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4	G	Szynka wieprzowa	70g	-
		Papryka czerwona	50g	-
		Mix sałat	35g	-
Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Kasza jaglana	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2296,62kcal /W=326,76g/T=64,34g/B=97,79g/Kw.Tl.Nasy.=28,87g/Cukry=79,73g/S=4,4g/Bł.=4,7g

07.01.2024

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	-
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Mix salat	35g	-
		Ketchup	20g	-
		Płatki kukurydziane	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Jogurt owocowy DIETA 1, 2, 3, 4	BO	Jogurt owocowy	125g	M
Jogurt naturalny DIETA 6, 12, 14	BO	Jogurt naturalny	200g	M
OBIAD Rosół z lanym ciastem DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości kulinarne	60g	-
		Marchew	15g	-
		Masło 82%	5g	M
		Mleko 2%	15g	M
Gulasz wołowy DIETA 1, 2, 6	D	Śmietana 12%	5g	M
		Olej	4g	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
Gulasz drobiowy DIETA 3, 4, 12, 14	D	Pietruszka korzeń	10g	-
		Seler	5g	-
		Cebula	2g	-
		Mąka pszenna	40g	G
Kasza bulgur DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Jaja	20g	J
		Wołowina	100g	-
		Filet drobiowy	100g	-
		Kasza bulgur	60g	G
Surówka z marchewki, jabłka, selera i pora DIETA 1, 2, 6	BO	Marchew	70g	-
		Jabłko	30g	-
		Seler	5g	-
		Por	3g	-
Włoszczyzna na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jogurt grecki	10ml	M
		Włoszczyzna, mrożona	100g	-
		Truskawka, mrożona	50g	-
		Cukier	10g	-
Kompot truskawkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 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,
		Mandarynka	120g	-
PODWIECZOREK Mandarynka-DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO			
KOLACJA Salatka brokułowi z pestkami dyni i słonecznika, 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/ 15g	M
		Cukier	10g	-
		Brokuł, mrożony	50g	SEL
		Papryka czerwona	30g	-
Szynka drobiowa, chleb, masło, bawarka DIETA 3, 4	G	Kukurydza konserwowa	5g	-
		Pomidor	30g	-
		Jaja	25g	J
		Jogurt grecki	10ml	M
		Słonecznik	2g	-
		Pestki z dyni	2g	-
		Szynka drobiowa	70g	G
		Mleko 2%	100ml	M
		Herbata	130ml	-
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, Chleb, Masło, Herbata DIETA 12, 14	G G	Płatki jęczmienne	30g	G
		Mleko 2%	400ml/100ml	M
		Herbata	230ml/ 130ml	-

E=2125,08kcal /W=273,44g/T=71,66g/B=89,58g/Kw.Tl.Nasy.=29,46g/Cukry=61,82g/S=4,27g/Bl.=5,96g

08.01.2024

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Żurek z jajkiem i kielbasą, 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	8g	-
		Zakwas barszczu białego	30g	G
		Mąka pszenna	30g	G
		Mleko 2%	15g	M
Konserwa rybna, sałata lodowa, chleb graham, masło, herbata DIETA 6	G	Śmietana 12%	3g	M
		Jaja	25g	J
		Kielbasa	30g	-
		Filety z makreli w sosie pomidorowym	50g	R
Zupa mleczna z lanym ciastem, chleb/bułka, masło, herbata DIETA 3,4	G G	Sałata lodowa	35g	-
		Jaja	10g	J
		Mąka pszenna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Owsianka z jabłkiem i cynamonem DIETA 1, 2, 6(bez cukru)	G	Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	200ml	M
		Jabłko/ Cynamon	50g/ 1g	-
		Cukier	3g	-
Budyń DIETA 3, 4, 12,14	G	Budyń	13g	G
OBIAD Zupa gulaszowa z jarzynami i ziemniakami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G G	Kości kulinarne	30g	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Olej	3g	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
Ryż biały z jabłkiem i truskawką słodzony DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	PA D	Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Seler	5g	SEL
		Ziemniaki	50g	-
		Koncentrat pomidorowy	5g	-
Ryż brązowy z jabłkiem i truskawką niesłodzony DIETA 6 (bez cukru)	PA D	Filet drobiowy	20g	-
		Ryż biały	100g	-
		Ryż brązowy	100g	-
		Mleko 2%	150ml	M
		Cukier	5g	-
		Cukier wanilinowy	1g	-
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12,14	G	Jabłko	100g	-
		Truskawka, mrożona	50g	-
		Cynamon	1g	-
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	8g	-
Przyprawy [majeranek, lubyzyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwas cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,		
PODWIECZOREK Pomarańcza DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Pomarańcza	130g	-
ŚNIADANIE Twarożek z makrelą, 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	8g	-
Twarożek, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4	G	Twaróg biały	70g	M
		Śmietana 12%	5g	M
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Makrela wędzona	25g	R
		Kasza jęczmienna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E= 2333,29kcal/W=331,24g/T=72,36g/B=89,63g/Kw.Tl.Nasy.=33,85g/Cukry=63,5g/S=3,54g/Bl.=2,45g

09.01.2024

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY	
ŚNIADANIE Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 3, 4,12, 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/ 15g	M	
	G	Cukier	10g	-	
		Szynka wieprzowa	70g	-	
		Papryka czerwona	50g	-	
		Rukola	5g	-	
Szynka wieprzowa, papryka czerwona, rukola, chleb, masło, bawarka DIETA 6	G	Mleko 2%	230ml	M	
	G	Kawa inka	2g	G	
		Kasza manna	30g	G	
		Mleko 2%	450ml	M	
		Herbata	230ml	-	
II ŚNIADANIE Koktajl zielony DIETA 1, 2, 12, 14	BO	Szpinak mrożony	25g	SEL	
		Sok pomarańczowy	50ml	-	
		Jabłko	50g	-	
		Banan	30g	-	
Kisiel DIETA 3, 4, 6 (bez cukru)	BO	Kisiel	13g	G	
		Cukier	5g	-	
OBIAD Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną DIETA 1, 2, 6	G	Kości kulinarne	30g	-	
		Marchew	25g	-	
		Masło 82%	10g	M	
		Mleko 2%	15g	M	
Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną DIETA 3, 4, 12, 14	D	Śmietana 12%	5g	M	
		PA	Olej	7g	-
	G	Mąka pszenna	20g	G	
		Włoszczyzna	25g	SEL	
Indyk z warzywami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL	
		PA	Seler	5g	SEL
		Kalafior mrożony	60g	SEL	
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kasza jaglana	30g	-	
		Filet z indyka	110g	-	
		Włoszczyzna, mrożona	25g	SEL	
Buraki z jabłkami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Ziemniaki	250g	-	
		G	Buraki	90g	-
		Jabłko	30g	-	
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	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 Jabłko- DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Jabłko	150g	-	
KOLACJA Ślimaczki drożdżowe z serem białym, masło, kawa inka DIETA 1, 2, 3, 4	PI	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	
	G	Drżdże, instant	1g	G	
		Twaróg biały	50g	M	
		Jaja	6g	J	
		Mąka pszenna	40g	G	
Pasta z jajka z pomidorem i szczypiorem, chleb, masło, kawa inka DIETA 6	G	Cukier	5g	-	
		Olej	3ml	-	
	G	Mleko 2%	25ml	M	
		Cukier wanilinowy	1g	-	
Zupa mleczna z płatkami osianymi, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jaja	70g	J	
		G	Śmietana 12%	5g	M
	G	Pomidor	20g	-	
		Szczypior, świeży	1g	-	
		Kawa inka	2g	G	
		Mleko 2%	230ml	M	
		Płatki owsiane	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/ Bł.=2,4g

10.01.2024

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK I POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Twarożek z szynką drobiową, pomidor, mix sałat, 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	-
		Twaróg biały	50g	M
Twarożek, mix sałat, chleb, masło, bawarka DIETA 2, 3, 4	G	Śmietana 12%	5g	M
		Szynka drobiowa	20g	G
		Pomidor	50g	-
		Mix sałat	35g	-
Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Mleko 2%	100ml	M
	G	Herbata	130ml	-
	G	Kasza kuskus	30g	G
	G	Mleko 2%	400ml	M
II ŚNIADANIE Serek homogenizowany DIETA 1, 2, 4, 12, 14	BO	Herbata	230ml	-
		Serek homogenizowany	150g	M
Jogurt naturalny DIETA 3, 6	BO	Jogurt naturalny	150g	M
OBIAD Zupa ogórkowa z ziemniakami DIETA 1, 2, 6	G	Kości kulinarne	60g	-
		Marchew	15g	-
		Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
Zupa jarzynowa z ziemniakami DIETA 3, 4, 12, 14	G	Olej	10g	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Seler	5g	SEL
Naleśniki z serem i dżemem owocowym DIETA 1, 2	S	Ogórek kiszony	35g	-
		Ziemniaki	130g	-
		Mleko 2%	150ml	M
		Jaja	10g	J
		Mąka pszenna	70g	G
Makaron pszenny z jarzynami i mięsem drobiowym w sosie własnym DIETA 3, 4, 12, 14	G	Twaróg biały	70g	M
	D	Dżem owocowy	20g	-
	D	Cukier	5g	-
	D	Cukier wanilinowy	1g	-
	D	Makaron pszenny, świderki	100g	G
Makaron pełnoziarnisty z jarzynami i mięsem drobiowym w sosie własnym DIETA 6	G	Makaron pełnoziarnisty, świderki	100g	G
	D	Włoszczyzna, mrożona	25g	SEL
	D	Filet drobiowy	100g	-
	D	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, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Banan- DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Banan	150g	-
KOLACJA Salatka z tuńczykiem i soczewicą czerwoną, 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	-
		Soczewica czerwona	15g	-
		Tuńczyk w sosie własnym	24g	R
		Ogórek kiszony	17g	-
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Kukurydza konserwowa	5g	-
		Szczypior świeży	1g	-
		Jaja	3g	J
		Jogurt grecki	15g	M
		Płatki kukurydziane	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata 230ml	230ml	-

E=2252,51kcal /W=307,1g/T=72,13g/B=90,01g/Kw.Tl.Nasy.=34,69g/Cukry=83,58g/S=4,39g/Bl.=1,34g

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.