

01.02.2024

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK I POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Paszтет drobiowy, ogórek kiszony, mix sałat, 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	M
		Cukier	10g	-
		Paszтет drobiowy	70g	G, J
<b>Szynka drobiowa, mix sałat, chleb/ bułka, masło, kawa zbożowa DIETA 3, 4</b>	G	Ogórek kiszony	25g	-
		Mix sałat	35g	-
		Szynka drobiowa	70g	G
		Kawa zbożowa	5g	G
<b>Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata DIETA 12,14</b>	G	Mleko 2%	230ml	M
	G	Kasza kuskus	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Galaretką z owocami DIETA 1, 2, 3, 4	G	Galaretką	13g	-
		Ananas w syropie	7g	-
		Brzoskwinia w syropie	5g	-
<b>Kisiel</b> DIETA 6(bez cukru), 12, 14	G	Kisiel	13g	G
		Cukier	5g	-
<b>OBIAD</b> Zupa krupnik z soczewicą zieloną DIETA 1, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
<b>Zupa krupnik</b> DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Śmietana 12%	5g	M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	20g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
<b>Zapiekanka ziemniaczana z jarzynami i mięsem drobiowym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14</b>	G PA	Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Kasza jęczmienna	30g	G
		Soczewica zielona	10g	-
		Seler	5g	SEL
		Ziemniaki	250g	-
		Brokuł, mrożony	30g	SEL
		Marchew	30g	-
		Kalafior, mrożony	30g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	50g	SEL
Włoszczyzna	25g	SEL		
<b>Sos koperkowy</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Fasolka szparagowa, mrożona	25g	SEL
		Filet drobiowy	100g	-
		Koper, świeży	5g	-
		Jablka	50g	-
<b>Kompot jabłkowy z cynamonem</b> 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,
<b>PODWIECZOREK</b> Banan DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Banan	150g	-
<b>KOLACJA</b> Sałatka z kapustą pekińską i filetem drobiowym, 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	M
		Cukier	10g	-
		Kapusta pekińska	30g	-
		Filet drobiowy	30g	-
		Papryka czerwona	10g	-
		Ogórek kiszony	12g	-
<b>Zupa mleczna z ryżem białym, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G	Pomidor	10g	-
	G	Kukurydza konserwowa	5g	-
		Olej	7g	-
		Mleko 2%	100ml	M
		Herbata	130ml	-
		Ryż biały	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2116,85kcal /W=298,36g/T=65,34g/B=83,70g/Kw.Tl.Nasy.=26,24g/Cukry=80,33g/S=5,62g/Bl.=27,89g

02.02.2024

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Pasta z sera białego i szpinaku, papryka czerwona, chleb, masło, kakao DIETA 1, 2( bez papryki), 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
<b>Twarożek, chleb, masło, kakao</b> DIETA 3, 4	G	Śmietana 12%	5g	M
		Szpinak, mrożony	12g	SEL
		Papryka czerwona	50g	-
<b>Zupa mleczna z makaronem</b> świderki, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Mleko 2%	230ml	M
		Kakao	1g	G
		Makaron pszenny, świderki	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
<b>II ŚNIADANIE</b> Owsianka z jabłkiem i truskawką DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Herbata	230ml	-
		Plątki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	200ml	M
		Jabłko	40g	-
		Truskawka, mrożona	30g	-
<b>OBIAD</b> Barszcz ukraiński DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Cukier	5g	-
		Kości, wywar	200 ml	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	7g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
<b>Ryba na parze w jarzynce</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	PA	Olej	10g	-
		Mąka pszenna	20g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Buraki	60g	-
		Koncentrat buraczany	6ml	-
		Ziemniaki	130g	-
		Seler	5g	SEL
<b>Ziemniaki</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kalafior, mrożony	12g	SEL
		Fasolka szparagowa, mrożona	5g	SEL
		Ryba miruna, mrożona	100g	R
		Włoszczyzna, mrożona	25g	SEL
<b>Surówka z kapusty kiszzonej</b> DIETA 1, 2, 6	BO	Ziemniaki	250g	-
		Kapusta kiszona	70g	-
		Marchew	25g	-
		Jabłko	15g	-
<b>Szpinak na ciepło</b> DIETA 3, 4, 12, 14	G	Szpinak mrożony	100g	SEL
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	10g	-
<b>Kompot owocowy</b> 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,
<b>PODWIECZOREK</b> Pomarańcza (połówka) DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Pomarańcza	130g	-
<b>KOLACJA</b> 2 jajka na miękko z dipem ziołowym, rzodkiewka, sałata zielona, 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	100g	J
		Jogurt grecki	30ml	M
<b>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną,</b> chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Koper świeży	1g	-
		Szczypior świeży	1g	-
		Rzodkiewka	15g	-
		Sałata zielona	35g	-
		Kasza jęczmienna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
Herbata	230ml	-		

E=2201,99kcal /W=313,65g/T=65,69g/B=94,21g/Kw.Tl.Nasy.=28,94g/Cukry=88,87g/S=4,87g/Bl.=30,23g

03.02.2024

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK I POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> 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	8g	-
<b>Pasta z jajka z pomidorem i szczypiorkiem, chleb, masło, bawarka DIETA 6</b>	G	Jaja	70g	J
		Śmietana 12%	5g	M
		Pomidor	15g	-
		Szczypior	1g	-
		Mleko 2%	100ml	M
		Herbata	130ml	-
		Płatki owsiane	30g	G
Mleko 2%	400ml	M		
<b>II ŚNIADANIE</b> Koktajl truskawkowo- bananowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru) 12, 14	BO	Herbata	230ml	-
		Jogurt naturalny	150ml	M
		Truskawka mrożona	40g	-
		Banan	30g	-
<b>OBIAD</b> Zupa grochowa z ziemniakami DIETA 1, 6	G	Cukier	5g	-
		Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	12g	M
		Mleko 2%	15g	M
<b>Zupa jarzynowa z ziemniakami DIETA 2, 3, 4, 12, 14</b>	G	Śmietana 12%	5g	M
		Olej	12g	-
		Mąka pszenna	20g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
<b>Spaghetti z mięsem mieszanym i makaronem mieszanym DIETA 1, 2, 6</b>	D G	Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Kalafior mrożony	15g	SEL
		Fasolka szparagowa	5g	SEL
		Groch, połówki	10g	-
		Seler	5g	SEL
		Ziemniaki	130g	-
		Marchew	30g	-
<b>Makaron pszenny z jarzynami i mięsem drobiowym w sosie własnym DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G D	Włoszczyzna	25g	SEL
		Koncentrat pomidorowy	12g	-
		Filet drobiowy	60g	-
		Mięso wieprzowe	30g	-
		Makaron pszenny, spaghetti	40g	G
		Makaron pełnoziarnisty, spaghetti	40g	G
		Makaron pszenny, spaghetti	80g	G
<b>Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12, 14</b>	G	Filet drobiowy	100g	-
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	10g	-
<b>PODWIECZOREK</b> 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	-
<b>KOLACJA</b> Szynka wieprzowa, ogórek kiszony, 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	M
		Cukier	8g	-
<b>Szynka drobiowa, mix sałat, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4</b>	G	Szynka wieprzowa	70g	-
		Ogórek kiszony	30g	-
		Mix sałat	10g	-
		Szynka drobiowa	70g	SOJ, M
<b>Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G G	Kasza jaglana	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2212,46kcal /W=312,38g/T=63,93g/B=96,43g/Kw.Tl.Nasy.=29,17g/Cukry=91,07g/S=5,43g/Bl.=27,15g

04.02.2024

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> 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	10g	-
		Zakwas barszczu białego	30g	G
		Mąka pszenna	30g	G
<b>Konserwa rybna, salata lodowa, chleb graham, masło, herbata DIETA 6</b>	G	Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	3g	M
		Jaja	25g	J
		Kielbasa	30g	-
		Filety z makreli w sosie pomidorowym	50g	R
<b>Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb/bułka, masło, herbata- DIETA 3,4</b>	G G	Salata lodowa	35g	-
		Płatki kukurydziane	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Jogurt z owsianką- DIETA 1, 2, 3, 4	BO	Jogurt z owsianką	200g	M
<b>Kisiel -DIETA 6(bez cukru), 12, 14</b>	G	Kisiel	13g	-
		Cukier	5g	-
<b>OBIAD</b> Rosół z makaronem nitki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	400 ml	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
<b>Gulasz z indyka w sosie własnym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14</b>	D	Śmietana 12%	5g	M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Pietruszka korzeń	10g	-
		Seler	5g	-
		Cebula	2g	-
<b>Kasza bulgur DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14</b>	G	Makaron pszenny, nitki	30g	G
		Filet z piersi indyka	100g	-
		Kasza bulgur	60g	G
<b>Surówka z marchewki, jabłka, selera i pora DIETA 1, 2, 6</b>	BO	Marchew	70g	-
		Jabłko	30g	-
		Seler	5g	-
		Por	3g	-
<b>Włoszczyzna na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G	Jogurt grecki	10ml	M
		Włoszczyzna, mrożona	100g	-
		Truskawka, mrożona	50g	-
		Cukier	10g	-
<b>Kompot truskawkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14</b>	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	-
<b>PODWIECZOREK</b> Mandarynka-DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO			
<b>KOLACJA</b> Salatka brokułowa 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	M
		Cukier	10g	-
		Brokuł, mrożony	50g	SEL
		Papryka czerwona	30g	-
<b>Szynka drobiowa, chleb, masło, bawarka DIETA 3, 4</b>	G	Kukurydza konserwowa	5g	-
		Pomidor	30g	-
		Jaja	25g	J
		Jogurt grecki	10ml	M
		Słonecznik	2g	-
		Pestki z dyni	2g	-
		Szynka drobiowa	70g	G
		Płatki jęczmienne	30g	G
<b>Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, Chleb, Masło, Herbata DIETA 12, 14</b>	G G	Mleko 2%	400ml/100ml	M
		Herbata	230ml/ 130ml	-

E=2069,04kcal /W=285,40g/T=64,57g/B=82,57g/Kw.Tl.Nasy.=29,93g/Cukry=78,61g/S=4,46g/Bl.=24,70g

05.02.2024

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Parówka drobiowa, pomidor, sałata lodowa, 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	8g	-
		Parówka drobiowa	70g	G
		Pomidor	50g	-
		Sałata lodowa	35g	-
<b>Zupa mleczna z lanym ciastem, chleb, masło, herbata</b> DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Ketchup	20g	-
		Mąka pszenna	30g	G
		Jaja	10g	J
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Owsianka z ananase i wiórkami kokosowymi DIETA 1, 2	G	Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	200ml	M
		Ananas w syropie	15g	-
		Wiórki kokosowe	2g	-
		Cukier	5g	-
<b>Budyń</b> DIETA 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Budyń	13g	G
<b>OBIAD</b> Zupa gulaszowa z jarzynami i ziemniakami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
<b>Ryż biały z musem truskawkowym słodzony</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	PA D	Olej	5g	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
<b>Ryż brązowy</b> DIETA 6	G	Seler	5g	SEL
		Ziemniaki	50g	-
		Koncentrat pomidorowy	5g	-
		Filet drobiowy	30g	-
<b>Mięso drobiowe</b> DIETA 6	D	Ryż biały	100g	-
		Mleko 2%	150ml	M
		Cukier	5g	-
<b>Marchew gotowana</b> DIETA 6	G	Cukier wanilinowy	1g	-
		Śmietana 30%	7ml	M
		Truskawka, mrożona	100g	-
<b>Kompot owocowy</b> DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12,14	G	Ryż brązowy	70g	-
		Mięso z piersi kurczaka	100g	-
		Marchew, kostka, mrożona	100g	SEL
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	8g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
<b>PODWIECZOREK</b> Banan DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Banan	150g	-
<b>ŚNIADANIE</b> 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	M
		Cukier	8g	-
<b>Twarożek, chleb, masło, herbata</b> DIETA 3, 4	G	Twaróg biały	70g	M
		Śmietana 12%	5g	M
<b>Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, masło, herbata</b> DIETA 12, 14	G G	Makrela wędzona	25g	R
		Kasza manna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E= 2332,06kcal/W=330,31g/T=77,97g/B=79,59g/Kw.Tl.Nasy.=38,02g/Cukry=91,41g/S=5,25g/Bl.=22,25g

06.02.2024

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Zupa mleczna z kaszą kuskus, 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	M
		Cukier	8g	-
		Szynka wieprzowa	70g	-
		Papryka czerwona/ Rukola	50g/ 5g	-
		Mleko 2%	230ml	M
<b>Szynka wieprzowa, papryka czerwona, rukola, chleb, masło, bawarka- DIETA 6</b>	G	Kawa inka	2g	G
		Kasza kuskus	30g	G
		Mleko 2%	450ml	M
		Herbata	230ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Koktajl zielony DIETA 1, 2, 12, 14	BO	Szpinak mrożony	25g	SEL
		Sok pomarańczowy	50ml	-
		Jabłko/ Banan	50g/ 30g	-
<b>Kisiel- DIETA 3, 4, 6 (bez cukru)</b>	G	Kisiel	13g	G
		Cukier	5g	-
<b>OBIAD</b> Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną DIETA 1, 2, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
<b>Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G	Smietana 12%	5g	M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	20g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
<b>Pulpety w sosie własnym DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14</b>	D PA	Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Seler	5g	SEL
		Kalafior mrożony	60g	SEL
<b>Ziemiaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14</b>	G	Kasza jaglana	30g	-
		Mięso z fileta drobiowego	70g	-
		Mięso wieprzowe	30g	-
		Bułka pszenna	10g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Jaja	3g	J
		Włoszczyzna, mrożona	25g	SEL
<b>Buraczki na ciepło DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14</b>	G	Ziemiaki	250g	-
		Buraki	100g	-
		Jabłko	50g	-
<b>Kompot jabłkowy z cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14</b>	G	Cukier	8g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
<b>PODWIECZOREK</b> Pomarańcza (połówka) DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Pomarańcza (połówka)	130g	-
<b>KOLACJA</b> Drożdźówka z budyniem, plaster sera białego, chleb, masło, kawa inka DIETA 1, 2, 3, 4	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
		Drożdże, instant	1g	G
		Twaróg biały	30g	M
<b>Pasta z jajka z ogórkiem kiszonym i koperkiem, chleb, masło, kawa inka DIETA 6</b>	G G	Jaja	6g	J
		Mąka pszenna	40g	G
		Cukier	5g/ 8g	-
		Olej	5ml	-
		Mleko 2%	25ml/50ml	M
		Cukier wanilinowy	1g	-
<b>Zupa mleczna z ryżem białym, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G G	Budyń	5g	-
		Jaja	70g	J
		Smietana 12%	5g	M
		Ogórek kiszony/ Koper, świeży	20g/ 1g	-
		Kawa inka	2g	G
		Mleko 2%	230ml	M
		Ryż biały	30g	-
		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/ Bl.=2,4g

07.02.2024

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK I POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Szynka drobiowa, pomidor, sałata zielona, chleb, masło, kawa zbożowa <b>DIETA 1, 6</b>	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	-
<b>Szynka drobiowa, sałata zielona, chleb, masło, kawa zbożowa</b> <b>DIETA 2, 3, 4</b>	G	Szynka drobiowa	70g	SOJ, M
		Pomidor	50g	-
		Sałata zielona	35g	-
		Mleko 2%	230ml	M
<b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata</b> <b>DIETA 12, 14</b>	G	Kawa zbożowa	5g	G
	G	Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> <b>Sok owocowy-DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14</b>	BO	Sok owocowy	330ml	-
<b>Budyń (bez cukru)- DIETA 6</b>	G	Mleko 2%	200ml	M
		Budyń	13g	-
<b>OBIAD</b> <b>Zupa ogórkowa z ziemniakami</b> <b>DIETA 1, 2, 6</b>	G	Kości kulinarne	60g	-
		Marchew	15g	-
		Masło 82%	12g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
<b>Zupa jarzynowa z ziemniakami</b> <b>DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G	Olej	15g	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Seler	5g	SEL
<b>Naleśniki z serem i jabłkiem</b> <b>DIETA 1, 2</b>	S	Ogórek kiszony	35g	-
		Ziemniaki	130g	-
		Mleko 2%	150ml	M
		Jaja	10g	J
		Mąka pszenna	70g	G
<b>Makaron pszenny z jarzynami i mięsem drobiowym w sosie własnym</b> <b>DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G D	Twaróg biały	70g	M
		Jabłko	70g	-
		Cukier	3g	-
		Cukier wanilinowy	1g	-
		Makaron pszenny, świderki	100g	G
<b>Makaron pełnoziarnisty z jarzynami i mięsem drobiowym w sosie własnym</b> <b>DIETA 6</b>	G D	Makaron pełnoziarnisty, świderki	100g	G
		Włoszczyzna, mrożona	25g	SEL
		Filet drobiowy	100g	-
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	8g	-
<b>Kompot owocowy</b> <b>DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14</b>	G	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
<b>PODWIECZOREK</b> <b>Jabłko - DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14</b>	BO	Jabłko	150g	-
<b>KOLACJA</b> <b>Salatka z makaronem ryżowym, chleb, masło, herbata</b> <b>DIETA 1, 2, 6</b>	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	-
		Makaron ryżowy	30g	G
		Papryka czerwona	10g	-
<b>Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata</b> <b>DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G G	Kukurudza konserwowa	7g	-
		Szynka wieprzowa	20g	-
		Groszek konserwowy	7g	-
		Jogurt grecki	15g	M
		Ogórek kiszony	10g	-
		Śmietana 12%	5g	M
		Jaja	15g	J
		Kasza jęczmienna	30g	G
Mleko 2%	400ml	M		
Herbata	230ml	-		

E=2220,37kcal/W=326,89g/T=63,93g/B=79,61g/Kw.Tl.Nasy.=28,67g/Cukry=117,01g/S=6,46g/Bl.=22,49g

08.02.2024

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPÓSÓB OBRÓBK I POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Ser topiony, rzodkiewka, sałata lodowa, chleb, masło, kakao <b>DIETA 1</b>	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 rzodkiewką i szczypiorkiem, sałata lodowa, chleb, masło, kakao <b>DIETA 2, 6</b>	G	Cukier	10g	-
		Ser topiony	50g	M
		Twaróg biały	70g	M
		Śmietana 12%	5g	M
Twarożek, chleb, masło, kakao <b>DIETA 3,4</b>	G	Rzodkiewka	15g	-
		Szczypiork	1g	-
		Sałata lodowa	35g	-
		Mleko 2%	230ml	M
Zupa mleczna z makaronem nitki, chleb/bułka, masło, herbata <b>DIETA 12, 14</b>	G	Kakao	1g	G
		Makaron nitki	30g	G
	G	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
<b>II ŚNIADANIE</b> Grysik z syropem owocowym <b>DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14</b>	BO	Mleko 2%	230ml	M
		Kasza manna	25g	G
	G	Syrop owocowy	10ml	-
		Cukier	5g	-
Kisiel (bez cukru) <b>DIETA 6</b>	BO	Kisiel	13g	G
<b>OBIAD</b> Zupa krem z dyni z grzankami <b>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14</b>	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	25g	-
		Seler	5g	SEL
		Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
Kotlet schabowy <b>DIETA 1</b>	S	Śmietana 12%	5g	M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	20g	G
Bitki wieprzowe w sosie własnym <b>DIETA 2, 3, 4, 6, 12, 14</b>	D	Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
	G	Ser topiony	1g	M
Ryż brązowy <b>DIETA 1, 2, 6</b>	G	Śmietanka 30%	5ml	M
		Dynia-kostka, mrożona	100g	-
		Pomidor	25g	-
Ryż biały <b>DIETA 3, 4, 12, 14</b>	G	Cebula	2g	-
		Bułka pszenna, czerstwa	25g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Schab wieprzowy	100g	-
Fasolka szparagowa z wody <b>DIETA 3, 4, 6, 12, 14</b>	G	Bułka pszenna, czerstwa	20g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Jaja	10g	J
		Ryż brązowy	60g	-
		Ryż biały	60g	-
Szpinak na ciepło <b>DIETA 3, 4, 6, 12, 14</b>	G	Fasola szparagowa, mrożona	100g	SEL
		Szpinak, mrożony	100g	SEL
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
Kompot owocowy <b>DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14</b>	G	Cukier	10g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, imbir, gałka muszkatołowa, czosnek]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
<b>PODWIECZOREK</b> Mandarynka <b>DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14</b>	BO	Mandarynka	100g	-
<b>KOLACJA</b> Salceson drobiowy, ogórek kiszony, chleb, masło, herbata <b>DIETA 1, 2, 6</b>	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	-
		Salceson drobiowy	70g	G
		Ogórek kiszony	30g	-
Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb, masło, herbata <b>DIETA 3, 4, 12,14</b>	G	Kasza jaglana	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
	G	Herbata	230ml	-

E=2150,84kcal /W=286,69g/T=66,75g/B=92,56g/Kw.Tl.Nasy.=32,54g/Cukry=84,39g/S=7,8g/Bl.=20,95g



09.02.2024

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK I POSILKU	SKŁAD POSILKU	ALERGENY	
<b>ŚNIADANIE</b> Chalka, dżem owocowy, plaster sera białego, masło, kawa inka 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, papryka czerwona, mix sałat, chleb graham, masło, kawa inka DIETA 6	G	Dżem owocowy	50g	-
	G	Twaróg biały	30g	M
	G	Mleko 2%	230ml	M
	G	Kawa inka	2g	G
	G	Jaja	70g	J
Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Śmietana 12%	5g	M
	G	Papryka czerwona	50g	-
	G	Mix sałat	10g	-
	G	Płatki jęczmienne	30g	-
II ŚNIADANIE Serek homogenizowany DIETA 1, 2, 4, 12, 14	BO	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
Jogurt naturalny- DIETA 3, 6	BO	Serek homogenizowany o smaku waniliowym	150g	M
<b>OBIAD</b> Zupa pieczarkowa z kostką grysikową DIETA 1, 6	G	Jogurt naturalny	150g	M
		Kości kulinarne	30g	-
		Marchew	25g	-
		Seler	5g	SEL
		Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
Zupa jarzynowa z kostką grysikową DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Śmietana 12%	5g	M
		Olej	5g	-
		Mąka pszenna	20g	G
Pulpety rybne DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Kasza manna	30g	G
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Pieczarka	20g	-
		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	-
Włoszczyzna na ciepło DIETA 3, 4, 6, 12, 14	G	Jabłko	25g	-
		Marchew	15g	-
		Włoszczyzna mrożona	100g	SEL
Kompot truskawkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Truskawka mrożona	50g	-
		Cukier	10g	-
		Przyprawy [majeranek, lubezyk, 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	130g	-
<b>KOLACJA</b> Salatka z buraczkami, rukolą, twarogiem i słonecznikiem, chleb, masło, herbata 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	M
		Cukier	10g	-
		Buraki	60g	-
		Rukola	5g	-
		Twaróg biały	60g	M
		Słonecznik łuskany	5g	-
		Olej	7g	-
Przyprawy[Ziola prowansalskie, sól, kwasek cytr.]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR		
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Twaróg biały	70g	-
	G	Śmietana 12%	10g	M
	G	Płatki kukurydziane	30g	-
	G	Mleko 2%	400ml	M
	G	Herbata 230ml	230ml	-

E=2261,64kcal /W=330,43g/T=65,04g/B=89,54g/Kw.Tl.Nasy.=30,76g/Cukry=104,1g/S=3,86g/Bl.=23,71g

10.02.2024

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK I POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
<b>ŚNIADANIE</b> Szynka wieprzowa, pomidor, mix sałat, 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	M
Szynka drobiowa, mix sałat, chleb/ bulka, masło, kawa zbożowa DIETA 3, 4	G	Szynka wieprzowa	70g	-
		Szynka drobiowa	70g	-
		Pomidor	50g	-
		Mix sałat	10g	-
Zupa mleczna z lanym ciastem, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Kawa zbożowa	5g	G
	G	Mąka pszenna	30g	G
		Jaja	10g	J
		Mleko 2%	400ml	M
<b>II ŚNIADANIE</b> Budyń śmietankowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12, 14	G	Budyń	13g	-
		Mleko 2%	200ml	M
		Cukier	5g	-
<b>OBIAD</b> Zupa pomidorowa z makaronem świderki DIETA 1, 2, 6	G	Kości , wywar	200 ml	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
Zupa jarzynowa z makaronem świderki DIETA 3, 4, 12, 14	G	Olej	5g	-
		Mąka pszenna	15g	G
		Seler	5g	SEL
Kotleciki z jajek DIETA 1, 2, 6	PI	Włoszczyzna	25g	SEL
	PA	Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Koncentrat pomidorowy 30%	10g	-
Mięso drobiowe duszone DIETA 3, 4, 12, 14	D	Makaron pszenny, świderki	30g	G
		Bułka czerstwa	10g	G, SOJ, SEZ, M, J
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Jaja	100g	J
		Filet drobiowy	100g	-
Marchew z groszkiem na ciepło DIETA 1, 2, 6	G	Ziemniaki	250g	-
		Marchew mrożona, kostka	100g	SEL
		Groszek konserwowy	10g	-
Marchew na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
		Cukier	8g	-
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]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
<b>PODWIECZOREK</b> Pomarańcza (połówka) DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Pomarańcza (połówka)	120g	-
<b>KOLACJA</b> Paszтет z czerwonej soczewicy, 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	M
		Cukier	8g	-
		Ryż biały	30g	-
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Soczewica czerwona	30g	-
		Jaja	10g	J
Olej	7g	-		
Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Filet drobiowy	30g	-
		Marchew	15g	-
		Mąka ziemniaczana	15g	-
		Ogórek kiszony	20g	-
		Przyprawy [pieprz czarny, kminek mielony, zioła prowansalskie, sól, papryka słodka]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
		Kasza manna	30g	G
Mleko 2%	400ml	M		
		Herbata	230ml	-

E=2298,51kcal /W=332,05g/T=66,21g/B=91,95g/Kw.Tl.Nasy.=28,21g/Cukry=76,55g/S=5,56g/Bl.=26,69g

**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.**