

21.02.2024

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Paszтет drobiowy, ogórek kiszony, rukola, 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	8g	-
		Paszтет drobiowy	70g	G, J
		Ogórek kiszony	50g	-
Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Rukola	10g	-
		Kasza kuskus	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
Herbata	G	Herbata	230ml	-
		II ŚNIADANIE Koktajl zielony DIETA 1, 2, 12, 14		BO
		Szpinak mrożony	25g	
Sok pomarańczowy	60ml	-		
Budyń- DIETA 3, 4, 6 (bez cukru)	BO	Jabłko	50g	-
		Banan	30g	-
		Budyń	13g	-
OBIAD Zupa gulaszowa z ziemniakami, mięsem drobiowym i ciecierzycą DIETA 1, 6	G	Kości , wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
Zupa gulaszowa z ziemniakami i mięsem drobiowym DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Olej	5g	-
		Mąka pszenna	20g	G
		Seler	5g	SEL
		Włoszczyzna	25g	SEL
Ryż biały z musem truskawkowym DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	G PA	Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Kukurydza konserwowa	3g	-
		Filet drobiowy	70g	-
		Ziemniaki	130g	-
Mięso drobiowe duszone DIETA 6	D	Ciecierzycza, konserwowa	20g	-
		Ryż biały	80g	-
		Mleko 2%	150ml	M
		Cukier	2g	-
Ryż brązowy DIETA 6	G	Cukier wanilinowy	1g	-
		Truskawka mrożona	100g	-
		Śmietanka 30%	10ml	M
		Filet drobiowy	100g	-
Brokuł gotowany DIETA 6	G	Ryż brązowy	60g	-
		Brokuł mrożony	100g	SEL
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Cukier	8g	-
		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 Drożdźówka z marmoladą, chleb, szynka wieprzowa, masło, kawa zbożowa DIETA 1, 2, 3, 4	PI G	Chleb pszenny	30-90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	30-90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	8g	-
		Mąka pszenna	50g	G
Szynka wieprzowa, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 6	G	Mleko2%	50ml	M
		Drożdże, instant	1g	-
		Olej	3g	-
		Jaja	6g	J
		Marmolada	15g	-
		Cukier	3g	-
		Cukier wanilinowy	1g	-
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Szynka wieprzowa	30g/70g	-
		Kawa zbożowa	5g	G
		Mleko 2%	230ml	M
		Kasza jęczmienna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
Herbata	230ml	-		

E=2261,59kcal/W=329,79g/T=64,61g/B=79,77g/Kw.Tl.Nasy.=29,60g/Cukry=102,52g/S=5,34g/Bl.=24,35g

22.02.2024

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK I POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Parówka drobiowa, pomidor, mix salat, ketchup, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 6(bez ketchupu)	G	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		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, 14	G	Mix salat	35g	-
	G	Ketchup	20g	-
		Kasza jagłana	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
II ŚNIADANIE Owsianka z ananase i brzoskwinia DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	G	Herbata	230ml	-
		Mleko 2%	180ml	M
		Płatki owsiane	30g	G
		Ananas w syropie	8g	-
		Brzoskwinia w syropie	12g	-
Kisiel DIETA 6 (bez cukru)	G	Kisiel	13g	G
OBIAD Zupa koperkowa z kostką grysikową DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości , wywar	200ml	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	10g	M
		Śmietana 12%	5g	M
Gulasz z indyka z warzywami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	olej	10g	-
		Mąka pszenna	20g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
Kasza bulgur DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Seler	5g	SEL
		Koper świeży	5g	-
Surówka z marchwi, jabłka, selera i pora DIETA 1, 2, 6	G	Kasza manna	30g	G
		Filet z indyka	80g	-
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Kasza bulgur	60g	G
		Marchew świeża	80g	-
		Jabłko, świeże	20g	-
		Seler, korzeń	5g	SEL
		Por	3g	-
Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jogurt grecki	10g	M
		Szpinak mrożony, rozdrobniony	100g	SEL
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12,14	G	Cukier	10g	-
PODWIECZOREK Jogurt owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasek cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
		Jogurt owocowy	125g	M
Jogurt naturalny-DIETA 6	BO	Jogurt naturalny	150g	M
KOLACJA Galareta drobiowa, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2, 3, 4, 6	G G	Chleb pszenny	90g	G
		Chleb graham	90g	G
		Bułka pszenna	50g	G
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	10g	-
		Udko drobiowe	40g	-
		Filet drobiowy	30g	-
		Pietruszka, korzeń	5g	-
		Seler, korzeń	4g	SEL
		Marchew, świeża	10g	-
		Natka pietruszki, liście	1g	-
Zupa mleczna z makaronem nitki, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Włoszczyzna	30g	SEL
		Groszek konserwowy	5g	-
		Żelatyna	15g	-
		Makaron nitki	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2209,50kcal /W=284,06g/T=76,64g/B=96,69g/Kw.Tl.Nasy.=33,48g/Cukry=88,13g/S=5,07g/Bl.=24,56g

23.02.2024

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK I POSILKU	SKŁAD POSILKU	ALERGENY	
ŚNIADANIE Chalka, dżem owocowy, chleb, plaster sera białego, masło, kakao DIETA 1,2,3,4	G	Chleb pszenny	30-90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Chleb graham	30-90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	8g	-
		Chalka	80g	G
Pasta z jajka, papryka czerwona, sałata zielona, chleb, masło, kakao DIETA 6	G	Dżem owocowy	30g	-
	G	Twaróg biały	30g	M
	G	Mleko 2%	230ml	M
		Kakao	1g	G
		Jaja	70g	J
Zupa mleczna z płatkami owsianymi, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G	Śmietana 12%	5g	M
	G	Papryka czerwona	50g	-
		Sałata zielona	35g	-
		Płatki owsiane	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
Budyń-DIETA 6 (bez cukru)	G	Syrop owocowy	15ml	-
OBIAD Zupa pieczarkowa z makaronem świderki DIETA 1, 6	G	Budyń	15g	-
		Kości , wywar	200ml	-
		Marchew	25g	-
		Seler	5g	SEL
		Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
Zupa jarzynowa z makaronem świderki DIETA 2, 3, 4, 12, 14	G	Śmietana 12%	5g	M
		Olej	7g	-
		Mąka pszenna	10g	G
Pulpety rybne DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	D	Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Makaron, świderki	20g	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	-
Marchew na ciepło DIETA 3, 4, 6, 12, 14	G	Jabłko	25g	-
		Marchew	15g	-
		Marchew kostka, mrożona	100g	SEL
		Truskawka mrożona	50g	-
Kompot truskawkowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Cukier	8g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwasce 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 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
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
	G	Masło 82%	10g	M
		Cukier	8g	-
		Buraki	60g	-
		Rukola	10g	-
		Twaróg biały	60g	M
		Słonecznik łuskany	5g	-
G	Olej	8g	-	
	Przyprawy[Ziolo prowansalskie, sól, kwasce cytr.]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR	
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Płatki kukurydziane	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2225,45kcal/W=327,75g/T=64,82g/B=84,48g/Kw.Tl.Nasy.=28,37g/Cukry=100,71g/S=3,79g/Bl.=23,82g

24.02.2024

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK I POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Zupa mleczna z płatkami jęczmiennymi, 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	-
		Szynka drobiowa	70g	G
Szynka drobiowa, mix sałat, rzodkiewka, chleb, masło, bawarka DIETA 6	G	Mix sałat	35g	-
		Rzodkiewka	15g	-
		Mleko 2%	100ml	M
		Herbata	130ml	-
Szynka drobiowa, mix sałat, chleb/ bułka, masło, bawarka DIETA 3,4	G	Płatki jęczmienne	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Sok owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Sok owocowy	330ml	-
Kisiel (bez cukru) DIETA 6	G	Kisiel	13g	G
OBIAD Zupa grochowa z lanym ciastem DIETA 1, 2, 6	G	Kości , wywar	200ml	-
		Marchew	15g	-
		Masło 82%	5g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
Zupa jarzynowa z lanym ciastem DIETA 3, 4, 12, 14	G	Olej	10g	-
		Mąka pszenna	20g	G
		Seler	5g	SEL
Kotleciki z jajek DIETA 1, 2, 6	PI PA	Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Groch, połówki	10g	-
Mięso drobiowe duszone DIETA 3, 4, 12, 14	D	Mąka pszenna	30g	G
		Jaja	15g	J
		Bułka czerstwa	10g	G, SOJ, SEZ, M, J
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Jaja	100g	J
		Filet drobiowy	100g	-
		Ziemniaki	250g	-
Buraczki na ciepło DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Buraki	100g	-
		Jabłko	50g	-
		Cukier	8g	-
Kompot jabłkowy z cynamonem 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 filedami z makreli w sosie pomidorowym, sałata lodowa, 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	8g	-
		Twaróg biały	50g	M
		Filety z makreli w sosie pomidorowym	20g	R
		Sałata lodowa	35g	-
Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Mleko 2%	230ml	M
		Kawa inka	2g	G
		Kasza manna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2246,39kcal /W=329,05g/T=66,03g/B=83,90g/Kw.Tl.Nasy.=28,03g/Cukry=109,10g/S=4,22g/Bl.=23,7g

25.02.2024

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Filet drobiowy w galarecie, ogórek kiszony, 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	M
		Cukier	10g	-
Filet drobiowy w galarecie, chleb/bulka, masło, herbata DIETA 3, 4	G	Filet drobiowy w galarecie	100g	G, SOJ
		Ogórek kiszony	50g	-
		Rukola	10g	-
Zupa mleczna z ryżem białym, chleb, masło, herbata DIETA 12,14	G	Ryż biały	30g	-
	G	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Jogurt z owsianką DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	BO	Jogurt z owsianką	200g	M
Jogurt naturalny- DIETA 6	BO	Jogurt naturalny	150g	M
OBIAD Rosół z makaronem nitki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości , wywar	400ml	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	8g	M
		Olej	5g	-
		Włoszczyzna	30g	SEL
Udko drobiowe DIETA 1, 2, 6	PI	Seler korzeń	10g	SEL
		Pietruszka korzeń	15g	-
Mięso drobiowe z warzywami DIETA 3, 4, 12, 14	D	Pietruszka natka	1g	-
	PA	Cebula	2g	-
		Makaron nitki	25g	G
Ziemniaki DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Udko drobiowe	100g	-
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Filet drobiowy	100g	-
Surówka z kapusty pekińskiej, jabłka i marchewki z jogurtem DIETA 1, 2, 6	BO	Ziemniaki	250g	-
		Kapusta pekińska	70g	-
		Jabłko	25g	-
		Marchew świeża	15g	-
Włoszczyzna na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jogurt grecki	15g	M
		Włoszczyzna, mrożona	100g	-
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Cukier	10g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwas cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
PODWIECZOREK Jabłko DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Jabłko	150g	-
KOLACJA Salatka z soczewicą zieloną, 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	-
		Filet drobiowy	30g	-
		Soczewica zielona	30g	-
		Papryka czerwona	20g	-
		Ogórek kiszony	30g	-
		Kukurydza konserwowa	6g	-
		Olej	7g	-
Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Kawa zbożowa	5g	G
		Mleko 2%	230ml	M
	G	Płatki kukurydziane	30g	-
		Mleko 2%	400ml	M
	Herbata	230ml	-	

E=2090,63kcal/W=282,26g/T=64,16g/B=92,86g/Kw. Tl. Nasy.=27,62g/Cukry=92,73g/S=8,25g/ Bl.=26,42g

26.02.2024

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Ser żółty, sałata lodowa, pomidor, 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	8g	-
Pasta z jajka, sałata lodowa, pomidor, chleb, masło, kakao DIETA 2, 6	G	Pomidor	50g	-
		Salata lodowa	35g	-
		Kakao	1g	G
		Jaja	70g	J
Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12,14	G	Śmietana 12%	5g	M
	G	Kasza kuskus	30g	G
		Mleko 2%	230ml /400ml	M
		Herbata	230ml	-
II SNIADANIE Jaglanka z jabłkiem i truskawką DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	G	Kasza jaglana	30g	G
		Mleko 2%	200ml	M
		Truskawka mrożona	30g	-
		Jabłko świeże	50g	-
Budyń (bez cukru)- DIETA 6	G	Cukier	3g	-
		Budyń	15g	G
OBIAD Zupa krem z buraczków z grzankami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości , wywar	200ml	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
Pierogi z serem i szpinakiem DIETA 1, 2	D	Olej	5g	-
	PA	Buraki	80g	-
		Cebula	10g	-
Mięso drobiowe z warzywami DIETA 3, 4, 6, 12, 14	D	Włoszczyzna	25g	SEL
	PA	Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Seler	10g	SEL
		Ziemniaki	130g	-
		Śmietana 30%	5ml	M
Kasza jęczmienna DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Ser topiony	1g	M
		Bułka czerstwa	25g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Mąka pszenna	10g/85g	G
		Twaróg biały	70g	M
		Jaja	3g	J
Surówka z marchewki i jabłka DIETA 1, 2, 6	BO	Włoszczyzna	25g	SEL
		Filet drobiowy	100g	-
		Kasza jęczmienna	70g	G
		Marchew	80g	-
Szpinak na ciepło DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jabłko	30g	-
		Jogurt grecki	20g	M
		Szpinak rozdrobniony, mrożony	25g/100g	SEL
		Mieszanka kompotowa	30g	G, SOJ, SEZ, SEL
Kompot owocowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Cukier	8g	-
		Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny, kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól, kwas cytrynowy, czosnek]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M,
		Pomarańcza (połówka)	130g	-
PODWIECZOREK Pomarańcza (połówka) DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO			
KOLACJA Pasta z mięsa z warzywami, papryka czerwona, chleb, masło, herbata DIETA 1, 2(bez papryki), 6	PI	Chleb pszenny	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
	G	Chleb graham	90g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Bułka pszenna	50g	G, SOJ, SEZ, M, J
		Masło 82%	10g	M
		Cukier	8g	-
		Filet drobiowy	60g	-
Pasta z mięsa z warzywami, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4	PI	Włoszczyzna	30g	SEL
	G	Marchew	15g	-
		Seler	5g	SEL
		Olej	7g	-
		Papryka czerwona	50g	-
Zupa mleczna z płatkami owsianymi, Chleb, Masło, Herbata DIETA 12, 14	G	Płatki owsiane	30g	G
	G	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2356,68kcal/W=331,71g/T=73,19g/B=95,80g/Kw. Tl. Nasy.=36,05g/Cukry=85,17g/S=4,7g/ Bl.=29,72g

27.02.2024

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK I POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Pasta z sera białego z tuńczykiem, sałata zielona, rzodkiewka, chleb, masło, kawa inka DIETA 1, 2, 6	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	8g	-
		Twaróg biały	70g	M
Śmietana 12%	G	Śmietana 12%	5g	M
		Tuńczyk w sosie własnym	15g	R
		Salata zielona	35g	-
		Rzodkiewka	15g	-
DIETA 3, 4 Pasta z sera białego z tuńczykiem, sałata zielona, chleb/ bułka, masło, kawa inka DIETA 3, 4	G	Kawa inka	2g	G
		Mleko 2%	230ml	M
		Kasza jaglana	30g	-
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Owsianka z jabłkiem i cynamonem DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	G	Płatki owsiane	30g	G
		Mleko 2%	200ml	M
		Jabłko	50g	-
		Cynamon	1g	-
		Cukier	3g	-
OBIAD Zupa krupnik z ziemniakami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kośćci, wywar	200ml	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	5g	M
Łazanki z kapustą, pieczarką i mięsem drobiowym DIETA 1	G D S	Olej	15g	-
		Mąka pszenna	10g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
Mięso drobiowe gotowane w jarzynce DIETA 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kalafior mrożony	15g	SEL
		Fasolka szparagowa, mrożona	5g	SEL
		Kasza jęczmienna	30g	G
		Ziemniaki	100g	-
Ryż biały DIETA 3, 4, 12, 14	G	Kapusta biała	130g	-
		Pieczarka	25g	-
		Filet drobiowy	40g	-
		Cebula	5g	-
Ryż brązowy DIETA 2, 6	G	Makaron pszenny, łazanka	70g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Filet drobiowy	100g	-
		Ryż brązowy	70g	-
Surówka z kapusty włoskiej DIETA 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Ryż biały	70g	-
		Kapusta włoska	70g	-
		Marchew	15g	-
		Jabłko	25g	-
Marchew na ciepło DIETA 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Marchew mrożona, kostka	100g	SEL
		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, cynamon]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Banan- DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Banan	130g	-
KOLACJA Szynka wieprzowa, ogórek kiszony, 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	M
		Cukier	8g	-
DIETA 3, 4 Szynka drobiowa, chleb/ bułka, masło, herbata DIETA 3, 4	G	Szynka wieprzowa	70g	-
		Ogórek kiszony	30g	-
		Rukola	10g	-
		Szynka drobiowa	70g	SOJ, M
Zupa mleczna z lanym ciastem, chleb, masło, herbata DIETA 12, 14	G G	Mąka pszenna	30g	G
		Jaja	10g	J
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2243,81kcal /W=323,30g/T=64,23g/B=96,27g/Kw.Tl.Nasy.=27,83g/Cukry=82,34g/S=5,34g/Bl.=26,72g

28.02.2024

RODZAJ POSILKU RODZAJ DIETY	SPOSÓB OBRÓBK I POSILKU	SKŁAD POSILKU		ALERGENY
ŚNIADANIE Ser topiony, pół jajka, mix sałat, papryka czerwona, 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
	G	Masło 82%	10g	M
		Cukier	10g	-
		Ser topiony	50g	M
Jajka na miękko w dipie ziołowym, mix sałat, papryka czerwona, chleb, masło, herbata DIETA 2 (bez papryki), 6	G	Mix sałat	35g	-
		Papryka czerwona	50g	-
		Jaja	50g/ 100g	J
		Jogurt grecki	30ml	M
		Koper świeży/ Szczypior świeży	1g/ 1g	-
Zupa mleczna z kaszą jęczmienną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G	Kasza jęczmienna	30g	G
	G	Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Galaretka z owocami DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14	G	Galaretka owocowa	15g	-
		Ananas w syropie	5g	-
		Brzoskwinia w syropie	10g	-
Kisiel- DIETA 6 (bez cukru)	G	Kisiel	13g	-
OBIAD Zupa pomidorowa z kaszą jaglaną DIETA 1, 2, 6	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	10g	M
		Mleko 2%	15ml	M
		Śmietana 12%	5g	M
		Olej	15g	-
Zupa jarzynowa z kaszą jaglaną DIETA 3, 4, 12, 14	G	Mąka pszenna	15g	G
		Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Seler	5g	SEL
		Koncentrat pomidorowy	10g	-
Naleśniki z serem i jabłkiem DIETA 1, 2	S	Kasza jaglana	30g	-
		Mleko 2%	150ml	M
		Jaja	10g	J
		Mąka pszenna	70g	-
		Twaróg biały	70g	M
Makaron pszenny z serem i musem jabłkowy DIETA 3, 4, 12, 14	G	Jabłko	100g	-
	D	Cukier	3g	-
		Cukier wanilinowy	1g	-
		Makaron pszenny, świderki	100g	G
Makaron pełnoziarnisty z serem i musem jabłkowy- DIETA 6	G	Makaron pełnoziarnisty, świderki	100g	G
	D	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, GOR
PODWIECZOREK Mandarynka- DIETA 1,2,3,4,6,12,14	BO	Mandarynka	100g	-
KOLACJA Ślimaczki drożdżowe z serem białym, masło, kawa zbożowa 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	50g	M
		Jaja	6g	J
Szynka drobiowa, pomidor, chleb, masło, kawa zbożowa DIETA 6	G G	Mąka pszenna	60g	G
		Cukier	5g	-
		Olej	3ml	-
		Mleko 2%	50ml	M
		Cukier wanilinowy	1g	-
		Szynka drobiowa	70g	-
Zupa mleczna z kaszą manną, chleb, masło, herbata DIETA 3, 4, 12, 14	G G	Pomidor	20g	-
		Szczypior, świeży	1g	-
		Kawa zbożowa	5g	G
		Mleko 2%	230ml	M
		Kasza manna	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-

E=2081,88kcal/W=287,72g/T=67,79g/B=81,31g/Kw.Tl.Nasy.=28,54g/Cukry=96,42g/S=3,57g/Bl.=18,01g

29.02.2024

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	-
Konserwa rybna, mix салат, chleb graham, masło, herbata DIETA 6	G	Zakwas barszczu białego	30g	G
		Mąka pszenna	20g	G
		Mleko 2%	15g	M
		Śmietana 12%	3g	M
Zupa mleczna z makaronem nitki, chleb/bułka, masło, herbata DIETA 3, 4	G	Jaja	25g	J
		Kielbasa	30g	-
		Makrela w sosie pomidorowym	50g	R
		Mix салат	35g	-
		Makaron nitki	30g	G
		Mleko 2%	400ml	M
		Herbata	230ml	-
II ŚNIADANIE Koktajl truskawkowo- bananowy DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14	BO	Jogurt naturalny	180ml	M
		Truskawka mrożona	50g	-
		Banan świeży	20g	-
		Cukier	3g	-
OBIAD Zupa dyniowa z ziemniakami DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	G	Kości, wywar	200ml	-
		Marchew	25g	-
		Masło 82%	8g	M
		Mleko 2%	15g	M
		Seler	5g	SEL
		Śmietana 12%	5g	M
		Olej	10g	-
		Mąka pszenna	20g	G
Gołąbki z ryżem, miksem kasz i mięsem mieszanym DIETA 1, 6	D	Włoszczyzna	25g	SEL
		Mieszanka 7-składnikowa	25g	SEL
		Dynia mrożona, kostka	60g	-
Risotto z miksem kasz, warzywami i mięsem mieszanym DIETA 2	PA D	Ziemniaki	130g	-
		Cebula	2g	-
		Kapusta włoska	150g	-
		Ryż biały	30g/100g	-
		Ryż brązowy	30g	-
Risotto z ryżu białego, warzyw i mięsa drobiowego DIETA 3, 4, 12, 14	PA D	Kasza jęczmienna/ Kasza gryczana	20g/ 20g	G
		Filet drobiowy	70g/ 100g	-
		Mięso wieprzowe	30g	-
Sos pomidorowy DIETA 1, 2, 6	G	Koncentrat pomidorowy	5g	-
		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, kwas cytrynowy]	-	SEL, G, O, J SOJ, SEZ, M, GOR
PODWIECZOREK Jabłko- DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14	BO	Jabłko	150g	-
KOLACJA Salatka jarzynowa z szynką wieprzową, 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	8g	-
		Szynka wieprzowa	30g	-
		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 G	Jabłko
Pietruszka	5g			-
Seler	5g			SEL
Jaja	30g			J
Płatki jęczmienne	30g			G
Mleko 2%	400ml/100ml			M
Herbata	230ml/ 130ml			-

E=2287,35kcal /W=326,73g/T=65,84g/B=96,73g/Kw.Tl.Nasy.=29,29g/Cukry=71,84g/S=5,05g/Bl.=29,53g

LEGENDA:

Oznaczenia sposobu obróbki posiłku:

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.