

21.01.2024

| RODZAJ POSILKU<br>RODZAJ DIETY   | SPOSÓB<br>OBRÓBK<br>POSILKU | SKŁAD POSILKU  |                   | ALERGENY                     |
|--|-----------------------------|--|-------------------|------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b><br>Żurek z jajkiem i kielbasą, chleb,<br>masło, herbata<br>DIETA 1, 2                       | G<br>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               | -                            |
|  |                             | Zakwas barszczu białego  | 30g               | G                            |
| Szynka drobiowa, salata lodowa, chleb<br>graham, masło, herbata<br>DIETA 3, 4, 6                             | G                           | Mąka pszenna   | 20g               | G                            |
|  |                             | Mleko 2%   | 10g               | M                            |
|  |                             | Śmietana 12%   | 3g                | M                            |
|  |                             | Jaja   | 25g               | J                            |
| Zupa mleczna z płatkami<br>jęczmiennymi, chleb/bułka, masło,<br>herbata<br>DIETA 12,14                       | G                           | Kielbasa   | 30g               | -                            |
|  | G                           | Szynka drobiowa  | 70g               | G                            |
|  |                             | Salata lodowa  | 35g               | -                            |
|  |                             | Płatki jęczmienne  | 30g               | G                            |
|  |                             | Mleko 2%   | 400ml             | M                            |
|  | Herbata                     | 230ml  | -                 |                              |
| <b>II ŚNIADANIE</b><br>Owsianka z ananase i wiórkami<br>kokosowymi<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14 | G                           | Mleko 2%   | 180ml             | M                            |
|  |                             | Płatki owsiane   | 30g               | G                            |
|  |                             | Ananas w syropie   | 20g               | -                            |
|  |                             | Wiórki kokosowe  | 2g                | -                            |
|  |                             | Cukier   | 3g                | -                            |
| <b>OBIAD</b><br>Rosół z lanym ciastem<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14   | G                           | Kości kulinarne  | 60g               | -                            |
|  |                             | Marchew  | 15g               | -                            |
|  |                             | Masło 82%  | 7g                | M                            |
|  |                             | Mleko 2%   | 15g               | M                            |
| Roladki z marchewką<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14   | D                           | Śmietana 12%   | 5g                | M                            |
|  |                             | Olej   | 5g                | -                            |
|  |                             | Mąka pszenna   | 15g               | G                            |
|  |                             | Włoszczyzna  | 25g               | SEL                          |
|  |                             | Pietruszka korzeń  | 10g               | -                            |
|  |                             | Seler  | 5g                | -                            |
|  |                             | Cebula   | 2g                | -                            |
|  |                             | Mąka pszenna   | 30g               | G                            |
| Kasza bulgur<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14  | G                           | Jaja   | 15g               | J                            |
|  |                             | Marchew  | 20g               | -                            |
|  |                             | Filet drobiowy   | 80g               | -                            |
|  |                             | Surówka z marchewki, jabłka, selera i<br>pora<br>DIETA 1, 2, 6   | BO                | Kasza bulgur                 |
| Marchew  | 70g                         | -  |                   |                              |
| Jabłko   | 30g                         | -  |                   |                              |
| Seler  | 5g                          | -  |                   |                              |
| Włoszczyzna na ciepło<br>DIETA 3, 4, 12, 14  | G                           | Por  | 3g                | -                            |
|  |                             | Jogurt grecki  | 10ml              | M                            |
|  |                             | Włoszczyzna, mrożona   | 100g              | -                            |
|  |                             | Truskawka, mrożona   | 50g               | -                            |
| Kompot truskawkowy<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14   | G                           | Cukier   | 10g               | -                            |
|  |                             | Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny,<br>kminek mielony, koper suszony, natka<br>pietruszki, sól, kwasek cytrynowy, cynamon] | -                 | SEL, G, O, J SOJ,<br>SEZ, M, |
|  |                             | Podwieczorek<br>Pomarańcza(polówka)<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14   | BO                | Pomarańcza (polówka)         |
| <b>KOLACJA</b><br>Pasta z sera białego i szpianku,<br>pomidor, Chleb, Masło, bawarka<br>DIETA 1, 2, 6        | G<br>G                      | Chleb pszenny  |                   | 90g                          |
| 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                 |                              |
| Śmietana 12%   |                             | 5g   | M                 |                              |
| Szpinak, mrożony   |                             | 12g  | SEL               |                              |
| Zupa mleczna z kaszą kuskus, Chleb,<br>Masło, Herbata<br>DIETA 3, 4, 12, 14                                  | G<br>G                      | Pomidor  | 50g               | -                            |
|  |                             | Mleko 2%   | 100ml             | M                            |
|  |                             | Kasza kuskus   | 30g               | G                            |
|  |                             | Mleko 2%   | 400ml             | M                            |
|  | Herbata                     | 230ml  | -                 |                              |

E=2144,03kcal /W=292,40g/T=64,53g/B=96,37g/Kw.Tl.Nasy.=26,02g/Cukry=59,77g/S=3,21g/Bl.=6,11g

22.01.2024

| RODZAJ POSILKU<br>RODZAJ DIETY   | SPOSÓB<br>OBRÓBK<br>I<br>POSILKU | SKŁAD POSILKU   |         | ALERGENY                         |
|--|----------------------------------|---|---------|----------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b><br>Zupa mleczna z płatkami owsianymi,<br>chleb, masło, herbata<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 12,14 | G<br>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     | -                                |
|  |                                  | Jaja  | 70g     | J                                |
| Pasta z jajka, ogórek kiszony, chleb,<br>masło, bawarka<br>DIETA 6   | G<br>G                           | Śmietana 12%  | 5g      | M                                |
|  |                                  | Ogórek kiszony  | 25g     | -                                |
|  |                                  | Mleko 2%  | 100ml   | M                                |
|  |                                  | Herbata   | 130ml   | -                                |
|  |                                  | Płatki owsiane  | 30g     | G                                |
| II ŚNIADANIE<br>Serek homo.-DIETA 1, 2, 4, 12,14   | BO                               | Mleko 2%  | 400ml   | M                                |
|  |                                  | Herbata   | 230ml   | -                                |
| Serek homogenizowany   | BO                               | Serek homogenizowany  | 150g    | M                                |
|  |                                  | Kisiel  | 13g     | G                                |
| Kisiel<br>DIETA 3, 6 (bez cukru)   | G                                | Cukier  | 5g      | -                                |
|  |                                  | <b>OBIAD</b><br>Barszcz czerwony z jajkiem i<br>soczewicą czerwoną<br>DIETA 1, 6  | G       | Kości kulinarne                  |
| Marchew  | 25g                              |   |         | -                                |
| Masło 82%  | 8g                               |   |         | M                                |
| Mleko 2%   | 15g                              |   |         | M                                |
| Seler  | 5g                               |   |         | SEL                              |
| Barszcz czerwony z jajkiem<br>DIETA 2, 3, 4, 12, 14  | G                                | Śmietana 12%  | 5g      | M                                |
|  |                                  | Olej  | 10g     | -                                |
| Kluski leniwe ze szpinakiem<br>DIETA 1, 2  | G                                | Mąka pszenna  | 20g     | G                                |
|  |                                  | Włoszczyzna   | 25g     | SEL                              |
| Mięso drobiowe z jarzynami<br>DIETA 3, 4, 6, 12, 14  | D                                | Mieszanka 7-składnikowa   | 25g     | SEL                              |
|  |                                  | Buraki  | 50g     | -                                |
|  |                                  | Koncentrat buraczany  | 4ml     | -                                |
| Ziemniaki<br>DIETA 3, 4, 6, 12, 14   | G                                | Jaja  | 25g     | J                                |
|  |                                  | Soczewica czerwona  | 15g     | -                                |
|  |                                  | Ziemniaki   | 150g    | -                                |
|  |                                  | Twaróg biały  | 50g     | M                                |
|  |                                  | Jaja  | 5g      | J                                |
| Marchew na ciepło<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14   | G                                | Mąka pszenna  | 30g     | G                                |
|  |                                  | Mąka ziemniaczana   | 15g     | -                                |
|  |                                  | Szpinak mrożony   | 15g     | SEL                              |
|  |                                  | Filet drobiowy  | 100g    | -                                |
|  |                                  | Włoszczyzna   | 25g     | SEL                              |
|  |                                  | Ziemniaki   | 250g    | -                                |
| Kompot owocowy<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14   | G                                | Marchew   | 100g    | -                                |
|  |                                  | Mieszanka kompotowa   | 30g     | G, SOJ, SEZ, SEL                 |
|  |                                  | Cukier  | 10g     | -                                |
|  |                                  | Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny,<br>kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól,<br>kwasek cytrynowy] | -       | SEL, G, O, J SOJ,<br>SEZ, M, GOR |
| <b>PODWIECZOREK</b><br>Banan<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12,14   | BO                               | Banan   | 150g    | M                                |
| <b>KOLACJA</b><br>Pasztet drobiowy, papryka czerwona,<br>mix салат, chleb, masło, herbata<br>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     | -                                |
| Pasztet drobiowy, mix салат, chleb,<br>masło, herbata<br>DIETA 2   | G                                | Pasztet drobiowy  | 70g     | G, J                             |
|  |                                  | Papryka czerwona  | 50g     | -                                |
| Twarożek, mix салат, chleb, masło,<br>herbata<br>DIETA 3,4   | G                                | Mix салат   | 35g     | -                                |
|  |                                  | Twaróg biały  | 70g     | M                                |
|  |                                  | Śmietana 12%  | 5g      | M                                |
| Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb,<br>masło, herbata<br>DIETA 12, 14                                     | G<br>G                           | Kasza jaglana   | 30g     | -                                |
|  |                                  | Mleko 2%  | 400ml   | M                                |
|  |                                  | Herbata 230ml   | 230ml   | -                                |

E=2328,65kcal /W=330,19g/T=72,81g/B=87,38g/Kw.Tl.Nasy.=30,60g/Cukry=83,51g/S=4,23g/Bl.=3,06g

23.01.2024

| RODZAJ POSILKU<br>RODZAJ DIETY  | SPOSÓB<br>OBRÓBK<br>I<br>POSILKU | SKŁAD POSILKU   |          | ALERGENY                         |
|---|----------------------------------|---|----------|----------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b><br>Szynka wieprzowa, pomidor, rukola,<br>chleb, masło, kawa zbożowa<br>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      | -                                |
| Szynka drobiowa, chleb, masło, kawa<br>zbożowa<br>DIETA 3, 4  | G                                | Szynka wieprzowa  | 70g      | -                                |
|   |                                  | Szynka drobiowa   | 70g      | G                                |
|   |                                  | Pomidor   | 50g      | -                                |
|   |                                  | Rukola  | 10g      | -                                |
| Zupa mleczna z kaszą manną, chleb,<br>masło, herbata<br>DIETA 12, 14                                  | G                                | Kawa zbożowa  | 5g       | G                                |
|   | G                                | Mleko 2%  | 230ml    | M                                |
|   |                                  | Kasza manną   | 30g      | G                                |
|   |                                  | Mleko 2%  | 400ml    | M                                |
| <b>II ŚNIADANIE</b><br>Budyń<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14                                | G                                | Herbata   | 230ml    | -                                |
|   |                                  | Mleko 2%  | 200ml    | M                                |
|   |                                  | Budyń   | 13g      | G                                |
| <b>OBIAD</b><br>Zupa krem jarzynowa z grzankami<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14                        | G                                | Cukier  | 5g       | -                                |
|   |                                  | Kości kulinarne   | 30g      | -                                |
|   |                                  | Marchew   | 25g      | -                                |
|   |                                  | Masło 82%   | 5g       | M                                |
|   |                                  | Mleko 2%  | 15g      | M                                |
| Wątróbka z warzywami<br>DIETA 1, 2, 6   | D                                | Śmietana 12%  | 5g       | M                                |
|   |                                  | Olej  | 10ml     | -                                |
|   |                                  | Mąka pszenna  | 20g      | G                                |
|   |                                  | Włoszczyzna   | 25g      | SEL                              |
|   |                                  | Mieszanka 7-składnikowa   | 25g      | SEL                              |
| Mięso drobiowe gotowane<br>DIETA 3, 4, 12, 14   | G                                | Ziemniaki   | 130g     | -                                |
|   |                                  | Kalafior mrożony  | 15g      | SEL                              |
|   |                                  | Brokuł mrożony  | 15g      | SEL                              |
|   |                                  | Fasolka szparagowa, mrożona   | 7g       | SEL                              |
| Ziemniaki<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14  | G                                | Seler   | 5g       | SEL                              |
|   |                                  | Śmietanka 30%   | 5ml      | M                                |
|   |                                  | Ser topiony   | 1g       | M                                |
|   |                                  | Bułka, czerstwa   | 25g      | G, SOJ, SEZ, M, J                |
| Surówka z kapusty włoskiej<br>DIETA 1, 2, 6   | G                                | Wątróbka drobiowa   | 100g     | -                                |
|   |                                  | Włoszczyzna   | 25g      | SEL                              |
|   |                                  | Filet drobiowy  | 100g     | -                                |
|   |                                  | Ziemniaki   | 250g     | -                                |
|   |                                  | Kapusta włoska  | 70g      | -                                |
| Szpinak na ciepło<br>DIETA 3, 4, 12, 14   | G                                | Marchew   | 15g      | -                                |
|   |                                  | Jabłko  | 25g      | -                                |
|   |                                  | Szpinak, mrożony  | 100g     | SEL                              |
|   |                                  | Mieszanka kompotowa   | 30g      | G, SOJ, SEZ, SEL                 |
| Kompot owocowy<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14  | G                                | Cukier  | 10g      | -                                |
|   |                                  | Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny,<br>kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól,<br>kwasek cytrynowy] | -        | SEL, G, O, J SOJ,<br>SEZ, M, GOR |
| <b>PODWIECZOREK</b><br>Jabłko<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14  | BO                               | Jabłko  | 150g     | -                                |
| <b>KOLACJA</b><br>Sałatka z kaszy jęczmiennej, chleb,<br>masło, herbata<br>DIETA 1, 2, 6              | G<br>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      | -                                |
|   |                                  | Kasza jęczmienna  | 30g      | G                                |
|   |                                  | Filet drobiowy  | 25g      | -                                |
|   |                                  | Olej  | 5ml      | -                                |
| Zupa mleczna z lanym ciastem,<br>chleb, masło, herbata<br>DIETA 3, 4, 12, 14                          | G<br>G                           | Papryka czerwona  | 20g      | -                                |
|   |                                  | Ogórek kiszony  | 15g      | -                                |
|   |                                  | Kukurydza konserwowa  | 5g       | -                                |
|   |                                  | Mąka pszenna  | 30g      | G                                |
|   |                                  | Jaja  | 10g      | J                                |
|   | Mleko 2%                         | 400ml   | M        |                                  |
|   | Herbata                          | 230ml   | -        |                                  |

E=2253,25kcal /W=313,26g/T=65,29g/B=96,40g/Kw.Tl.Nasy.=24,01g/Cukry=68,25g/S=4,56g/Bl.=3,18g

24.01.2024

| RODZAJ POSILKU<br>RODZAJ DIETY  | SPOSÓB<br>OBRÓBK<br>I<br>POSILKU | SKŁAD POSILKU  |          | ALERGENY                         |
|---|----------------------------------|--|----------|----------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b><br>2 jajka na miękko z dipem ziołowym,<br>chleb, masło, herbata<br>DIETA 1, 2, 6     | G<br>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/bułka, masło,<br>herbata<br>DIETA 3,4   |                                  | Jaja   | 102g     | J                                |
|   |                                  | Jogurt grecki  | 30ml     | M                                |
|   |                                  | Koper świeży   | 1g       | -                                |
|   |                                  | Szczypior świeży   | 1g       | -                                |
| Zupa mleczna z płatkami<br>kukurydzianymi, chleb, masło,<br>herbata<br>DIETA 12, 14                   | G                                | Twaróg biały   | 70g      | M                                |
|   |                                  | Śmietana 12%   | 5g       | M                                |
|   | G                                | Płatki kukurydziane  | 30g      | -                                |
|   |                                  | Mleko 2%   | 400ml    | M                                |
| II ŚNIADANIE<br>Galaretką z owocami<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14                                       | G                                | Herbata 230ml  | 230ml    | -                                |
|   |                                  | Galaretka owocowa  | 15g      | -                                |
|   |                                  | Ananas w syropie   | 5g       | -                                |
| Kisiel<br>DIETA 6 (bez cukru)   | G                                | Brzoskwinia w syropie  | 10g      | -                                |
|   |                                  | Kisiel   | 13g      | -                                |
| <b>OBIAD</b><br>Zupa ziemniaczana z soczewicą<br>zieloną<br>DIETA 1, 6                                | G                                | Kości kulinarne  | 30g      | -                                |
|   |                                  | Marchew  | 25g      | -                                |
|   |                                  | Masło 82%  | 5g       | M                                |
|   |                                  | Mleko 2%   | 15g      | M                                |
|   |                                  | Śmietana 12%   | 5g       | M                                |
| Zupa ziemniaczana<br>DIETA 2, 3, 4, 12, 14  | G                                | Olej   | 5ml      | -                                |
|   |                                  | Mąka pszenna   | 20g      | G                                |
|   |                                  | Włoszczyzna  | 25g      | SEL                              |
|   |                                  | Mieszanka 7-składnikowa  | 25g      | SEL                              |
|   |                                  | Soczewica zielona  | 10g      | -                                |
| Naleśniki z serem i dżemem<br>owocowym<br>DIETA 1, 2  | S                                | Ziemniaki  | 130g     | -                                |
|   |                                  | Seler  | 5g       | SEL                              |
|   |                                  | Mleko 2%   | 150ml    | M                                |
|   |                                  | Jaja   | 10g      | J                                |
|   |                                  | Mąka pszenna   | 70g      | G                                |
| Makaron pszenny z jarzynami i<br>mięsem drobiowym w sosie własnym<br>DIETA 3, 4, 12, 14               | G                                | Olej   | 5ml      | -                                |
|   |                                  | Twaróg biały   | 70g      | M                                |
|   | D                                | Dżem owocowy   | 25g      | -                                |
|   |                                  | Cukier   | 5g       | -                                |
| Makaron pełnoziarnisty z jarzynami<br>i mięsem drobiowym w sosie<br>własnym<br>DIETA 6                | G                                | Cukier wanilinowy  | 1g       | -                                |
|   |                                  | Makaron pszenny, świderki  | 100g     | G                                |
|   | D                                | Makaron pełnoziarnisty, świderki   | 100g     | G                                |
|   |                                  | Filet drobiowy   | 100g     | -                                |
|   |                                  | Włoszczyzna  | 25g      | SEL                              |
| Kompot jabłkowy z cynamonem<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14                                 | G                                | Jabłko   | 50g      | -                                |
|   |                                  | Cukier   | 10g      | -                                |
|   |                                  | Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny,<br>kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól,<br>kwasek cytrynowy, cynamon] | -        | SEL, G, O, J SOJ,<br>SEZ, M, GOR |
| <b>PODWIECZOREK</b><br>Mandarynka<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14                                      | BO                               | Mandarynka   | 120g     | -                                |
| <b>KOLACJA</b><br>Zupa mleczna z ryżem brązowym,<br>chleb, masło, herbata<br>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                |
|   | G                                | Masło 82%  | 10g/ 15g | M                                |
|   |                                  | Cukier   | 10g      | -                                |
|   |                                  | Filety z makreli w sosie pomidorowym   | 50g      | R                                |
| Filet z makreli w sosie<br>pomidorowym, sałata zielona, chleb,<br>masło, bawarka<br>DIETA 6           | G                                | Salata zielona   | 35g      | -                                |
|   |                                  | Mleko 2%   | 100ml    | M                                |
|   |                                  | Herbata  | 130ml    | -                                |
|   |                                  | Ryż brązowy  | 30g      | -                                |
|   |                                  | Mleko 2%   | 400ml    | M                                |
|   |                                  | Herbata  | 230ml    | -                                |

E=2219,58kcal /W=309,49g/T=68,03g/B=86,29g/Kw.Tl.Nasy.=25,96g/Cukry=86,03g/S=2,87g/Bl.=2,1g

25.01.2024

| RODZAJ POSILKU<br>RODZAJ DIETY  | SPOSÓB<br>OBRÓBK<br>I<br>POSILKU | SKŁAD POSILKU   |         | ALERGENY                         |
|---|----------------------------------|---|---------|----------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b><br>Szynka drobiowa, rzodkiewka, mix<br>sałat, chleb, masło, kakao<br>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     | -                                |
| Szynka drobiowa, chleb/ bułka,<br>masło, kakao<br>DIETA 3, 4  | G                                | Szynka drobiowa   | 70g     | G                                |
|   |                                  | Rzodkiewka  | 15g     | -                                |
|   |                                  | Mix sałat   | 35g     | -                                |
| Zupa mleczna z kaszą jęczmienną,<br>chleb, masło, herbata<br>DIETA 12, 14                           | G                                | Kakao   | 1g      | G                                |
|   |                                  | Mleko 2%  | 230ml   | M                                |
|   | G                                | Kasza jęczmienna  | 30g     | -                                |
|   |                                  | Mleko 2%  | 400ml   | M                                |
| <b>II ŚNIADANIE</b><br>Owsianka z jabłkiem i cynamonem<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14    | G                                | Herbata   | 230ml   | -                                |
|   |                                  | Mleko 2%  | 200ml   | M                                |
|   |                                  | Płatki owsiane  | 30g     | G                                |
|   |                                  | Jabłko  | 50g     | -                                |
|   |                                  | Cukier  | 5g      | -                                |
| <b>OBIAD</b><br>Zupa koperkowa z kostką grysikową<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14                    | G                                | Cynamon   | 1g      | SEL, G, O, J SOJ,<br>SEZ, M, GOR |
|   |                                  | Kości kulinarne   | 30g     | -                                |
|   |                                  | Marchew   | 25g     | -                                |
|   |                                  | Masło 82%   | 10g     | M                                |
|   |                                  | Mleko 2%  | 15g     | M                                |
| Gulasz z indyka z warzywami<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14  | D                                | Śmietana 12%  | 5g      | M                                |
|   |                                  | Olej  | 10g     | -                                |
|   |                                  | Mąka pszenna  | 20g     | G                                |
|   |                                  | Włoszczyzna   | 25g     | SEL                              |
|   |                                  | Mieszanka 7-składnikowa   | 25g     | SEL                              |
| Ziemniaki<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14  | G                                | Seler   | 5g      | SEL                              |
|   |                                  | Koper świeży  | 5g      | -                                |
|   |                                  | Kasza manna   | 30g     | G                                |
|   |                                  | Filet z indyka  | 100g    | -                                |
| Marchew gotowana<br>DIETA 3, 4, 12, 14 ½- 1, 2, 6   | G                                | Włoszczyzna   | 25g     | SEL                              |
|   |                                  | Ziemniaki   | 250g    | -                                |
|   |                                  | Marchew mrożona, kostka   | 60g     | SEL                              |
|   |                                  | Brokuł, mrożony   | 60g     | SEL                              |
| Brokuł gotowany<br>DIETA ½- 1, 2, 6   | G                                | Marchew mrożona, kostka   | 100g    | SEL                              |
|   |                                  | Truskawka mrożona   | 40g     | -                                |
| Kompot truskawkowy<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12,14   | G                                | Cukier  | 10g     | -                                |
|   |                                  | Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny,<br>kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól,<br>kwasek cytrynowy] | -       | SEL, G, O, J SOJ,<br>SEZ, M, GOR |
| <b>PODWIECZOREK</b><br>Banan<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14   | BO                               | Banan   | 150g    | -                                |
| <b>KOLACJA</b><br>Salatka jarzynowa, chleb, masło,<br>herbata<br>DIETA 1, 2, 6                      | G<br>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  | 12g     | -                                |
|   |                                  | Jogurt grecki   | 20g     | M                                |
|   |                                  | Ogórek kiszony  | 10g     | -                                |
|   |                                  | Groszek konserwowy  | 5g      | -                                |
|   |                                  | Kukurydza konserwowa  | 5g      | -                                |
|   |                                  | Marchew   | 40g     | -                                |
|   |                                  | Ziemniaki   | 40g     | -                                |
| Zupa mleczna z kaszą manną, chleb,<br>masło, herbata<br>DIETA 3, 4, 12, 14                          | G                                | Jabłko  | 10g     | -                                |
|   |                                  | Pietruszka  | 5g      | -                                |
|   | G                                | Seler   | 5g      | SEL                              |
|   |                                  | Jaja  | 30g     | J                                |
|   |                                  | Kasza manna   | 30g     | G                                |
|   |                                  | Mleko 2%  | 400ml   | M                                |
|   |                                  | Herbata 230ml   | 230ml   | -                                |

E=2225,37kcal /W=314,51g/T=67,13g/B=89,18g/Kw.Tl.Nasy.=27,76g/Cukry=69,28g/S=4,36g/Bl.=1,2g

26.01.2024

| RODZAJ POSILKU<br>RODZAJ DIETY  | SPOSÓB<br>OBRÓBK<br>I<br>POSILKU | SKŁAD POSILKU  |                 | ALERGENY                         |
|---|----------------------------------|--|-----------------|----------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b><br>Ser topiony, pół jajka, sałata lodowa,<br>papryka czerwona, chleb, masło,<br>herbata<br>DIETA 1 | G<br>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             | -                                |
| Pastą z jajka, sałata lodowa, chleb,<br>masło, herbata<br>DIETA 2, 6  | G                                | Ser topiony  | 50g             | M                                |
|   |                                  | Jaja   | 25g             | J                                |
|   |                                  | Sałata lodowa  | 35g             | -                                |
|   |                                  | Jaja   | 70g             | J                                |
|   |                                  | Śmietana 12%   | 5g              | M                                |
| Zupa mleczna z płatkami<br>jęczmiennymi, chleb, masło, herbata<br>DIETA 3, 4, 12, 14                                | G<br>G                           | Płatki jęczmienne  | 30g             | G                                |
|   |                                  | Mleko 2%   | 400ml           | M                                |
|   |                                  | Herbata  | 230ml           | -                                |
| <b>II ŚNIADANIE</b><br>Jaglanka z truskawką i bananem<br>DIETA 1, 2, 3, 4   | G                                | Mleko 2%   | 200ml           | M                                |
|   |                                  | Kasza jaglana  | 30g             | -                                |
|   |                                  | Banan  | 35g             | -                                |
|   |                                  | Truskawka, mrożona   | 35g             | -                                |
| Budyń<br>6(bez cukru), 12, 14   | G                                | Budyń  | 13g             | G                                |
|   |                                  | Cukier   | 5g              | -                                |
| <b>OBIAD</b><br>Zupa kalafiorowa z kaszą<br>jęczmienną<br>DIETA 1, 2, 6   | G                                | Kości kulinarne  | 30g             | -                                |
|   |                                  | Marchew  | 25g             | -                                |
|   |                                  | Masło 82%  | 5g              | M                                |
|   |                                  | Mleko 2%   | 15g             | M                                |
| Zupa jarzynowa z kaszą jęczmienną<br>DIETA 3, 4, 12, 14   | G                                | Śmietana 12%   | 5g              | M                                |
|   |                                  | Olej   | 5g              | -                                |
|   |                                  | Mąka pszenna   | 20g             | G                                |
| Ryba po grecku<br>DIETA 1, 2, 6   | D<br>PA                          | Włoszczyzna  | 25g             | SEL                              |
|   |                                  | Mieszanka 7-składnikowa  | 25g             | SEL                              |
|   |                                  | Seler  | 5g              | SEL                              |
| Ryba duszona w jarzynach<br>DIETA 3, 4, 12, 14  | D<br>PA                          | Kalafior mrożony   | 60g             | SEL                              |
|   |                                  | Kasza jęczmienna, średnia  | 30g             | G                                |
|   |                                  | Miruna, bez skóry  | 100g            | R                                |
| Ziemniaki<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14  | G                                | Koncentrat pomidorowy  | 5g              | -                                |
|   |                                  | Włoszczyzna  | 25g             | SEL                              |
|   |                                  | Ziemniaki  | 250g            | -                                |
| Surówka z kapusty czerwonej<br>z jabłkiem i marchewką z olejem<br>DIETA 1, 2, 6                                     | BO                               | Kapusta czerwona   | 80g             | -                                |
|   |                                  | Jabłko   | 20g             | -                                |
|   |                                  | Marchew  | 10g             | -                                |
|   |                                  | Olej   | 5g              | -                                |
| Włoszczyzna na ciepło<br>DIETA 3, 4, 12, 14   | G                                | Włoszczyzna, mrożona   | 100g            | SEL                              |
|   |                                  | Mieszanka kompotowa  | 30g             | G, SOJ, SEZ, SEL                 |
| Kompot owocowy<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14  | G                                | Cukier   | 10g             | -                                |
|   |                                  | Przyprawy [majeranek, łubczyk, pieprz czarny,<br>kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki,<br>sól, kwasek cytrynowy, cynamon] | -               | SEL, G, O, J SOJ,<br>SEZ, M, GOR |
| <b>PODWIECZOREK</b><br>Jogurt owocowy<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14   | BO                               | Jogurt owocowy   | 125g            | M                                |
| Jogurt naturalny<br>DIETA 6   | BO                               | Jogurt naturalny   | 200g            | M                                |
| <b>KOLACJA</b><br>Twarożek z ogórkiem i koperkiem,<br>chleb, masło, herbata<br>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, bułka/ chleb, masło,<br>herbata<br>DIETA 3,4  | G                                | Twaróg biały   | 70g             | M                                |
|   |                                  | Śmietana 12%   | 5g              | M                                |
|   |                                  | Ogórek kiszony   | 15g             | -                                |
| Zupa mleczna z ryżem białym, chleb,<br>masło, herbata<br>DIETA 12, 14   | G<br>G                           | Koper świeży   | 1g              | -                                |
|   |                                  | Ryż biały  | 30g             | -                                |
|   |                                  | Mleko 2%   | 400ml/<br>100ml | M                                |
|   |                                  | Herbata 230ml  | 230ml/<br>130ml | -                                |

E=2105,41kcal /W=290,03g/T=65,75g/B=85,25g/Kw.Tl.Nasy.=29,64g/Cukry=77,34g/S=4,06g/Bl.=3,75g

27.01.2024

| RODZAJ POSILKU<br>RODZAJ DIETY   | SPOSÓB<br>OBRÓBK<br>I<br>POSILKU | SKŁAD POSILKU   |          | ALERGENY                         |
|--|----------------------------------|---|----------|----------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b><br><br>Parówka drobiowa, pomidor, mix<br>salat, ketchup, chleb, masło, herbata<br>DIETA 1, 2, 6(bez ketchupu) | G<br>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      | -                                |
|  |                                  | Parówka drobiowa  | 70g      | G                                |
| Zupa mleczna z lanym ciastem,<br>chleb, masło, herbata<br>DIETA 3, 4, 12, 14   | G<br>G                           | Pomidor   | 50g      | -                                |
|  |                                  | Mix salat   | 35g      | -                                |
|  |                                  | Ketchup   | 20g      | -                                |
|  |                                  | Mąka pszenna  | 30g      | G                                |
|  |                                  | Jaja  | 15g      | J                                |
|  |                                  | Mleko 2%  | 400ml    | M                                |
| II ŚNIADANIE<br><br>Grysik z syropem owocowym<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14  | G                                | Herbata   | 230ml    | -                                |
|  |                                  | Mleko 2%  | 200ml    | M                                |
|  |                                  | Kasza manna   | 30g      | G                                |
|  |                                  | Syrop owocowy   | 15ml     | -                                |
| Kisiel<br>DIETA 6 (bez cukru)  | G                                | Cukier  | 5g       | -                                |
| <b>OBIAD</b><br><br>Kapuśniak z warzywami i kielbasą<br>DIETA 1, 2, 6  | G                                | Kisiel  | 15g      | -                                |
|  |                                  | Kości kulinarne   | 30g      | -                                |
|  |                                  | Marchew   | 25g      | -                                |
|  |                                  | Masło 82%   | 2g       | M                                |
|  |                                  | Mleko 2%  | 15g      | M                                |
| Zupa ziemniaczana<br>DIETA 3, 4, 12, 14  | G                                | Śmietana 12%  | 5g       | M                                |
|  |                                  | Olej  | 1ml      | -                                |
|  |                                  | Mąka pszenna  | 20g      | G                                |
| Jajko sadzone<br>DIETA 1, 2  | S                                | Włoszczyzna   | 25g      | SEL                              |
|  |                                  | Mieszanka 7-składnikowa   | 25g      | SEL                              |
|  |                                  | Kapusta biała   | 50g      | -                                |
| Mięso drobiowe duszone<br>DIETA 3, 4, 6, 12, 14  | D                                | Seler   | 5g       | SEL                              |
|  |                                  | Kielbasa wieprzowa  | 30g      | -                                |
| Ziemniaki<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14   | G                                | Ziemniaki   | 130g     | -                                |
|  |                                  | Koncentrat pomidorowy   | 5g       | -                                |
|  |                                  | Jaja  | 102g     | J                                |
| Fasolka szparagowa<br>DIETA 1, 2, 6  | G                                | Mięso drobiowe  | 100g     | -                                |
|  |                                  | Ziemniaki   | 250g     | -                                |
|  |                                  | Fasolka szparagowa, mrożona   | 100g     | SEL                              |
| Szpinak na ciepło<br>DIETA 3, 4, 12, 14  | D                                | Szpinak, mrożony  | 100g     | SEL                              |
|  |                                  | Mieszanka kompotowa   | 30g      | G, SOJ, SEZ, SEL                 |
| Kompot owocowy<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12, 14  | G                                | Cukier  | 10g      | -                                |
| <b>PODWIECZOREK</b><br>Jabłko<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14   | BO                               | Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny,<br>kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól,<br>kwasek cytrynowy] | -        | SEL, G, O, J SOJ,<br>SEZ, M, GOR |
|  |                                  | Jabłko  | 150g     | -                                |
| <b>KOLACJA</b><br><br>Salatka z rukolą, chleb, masło, kawa<br>inka<br>DIETA 1, 2, 6  | D<br>G<br>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 drobiowa, chleb/bułka,<br>masło, kawa inka<br>DIETA 3, 4  | G                                | Rukola  | 5g       | -                                |
|  |                                  | Olej  | 1ml      | -                                |
|  |                                  | Filet drobiowy  | 50g      | -                                |
|  |                                  | Makaron pszenny, świderki   | 30g      | G                                |
| Zupa mleczna z kaszą kuskus, chleb,<br>masło, herbata<br>DIETA 12, 14  | G<br>G                           | Pomidor   | 30g      | -                                |
|  |                                  | Szynka drobiowa   | 70g      | G                                |
|  |                                  | Kawa inka   | 2g       | G                                |
|  |                                  | Mleko 2%  | 230ml    | M                                |
|  |                                  | Kasza kuskus  | 30g      | G                                |
|  |                                  | Mleko 2%  | 400ml    | M                                |
| Herbata  | 230ml                            | -   |          |                                  |

E=2207,61kcal /W=280,12g/T=77,84g/B=89,71g/Kw.Tl.Nasy.=30,71g/Cukry=83,91g/S=4,57g/Bl.=2,7g

28.01.2024

| RODZAJ POSILKU<br>RODZAJ DIETY  | SPOSÓB<br>OBRÓBK<br>I<br>POSILKU | SKŁAD POSILKU  |          | ALERGENY                     |
|---|----------------------------------|--|----------|------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b><br>Salceson drobiowy, ogórek kiszony,<br>chleb, masło, herbata<br>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      | -                            |
| <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi,</b><br>chleb, masło, herbata<br>DIETA 3,4, 12, 14                                     | G                                | Salceson drobiowy  | 70g      | G                            |
|   | G                                | Ogórek kiszony   | 25g      | -                            |
|   | G                                | Płatki owsiane   | 30g      | G                            |
|   | G                                | Mleko 2%   | 400ml    | M                            |
| <b>II ŚNIADANIE</b><br>Jogurt z owsianką<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14  | BO                               | Herbata  | 230ml    | -                            |
|   |                                  | Jogurt z owsianką  | 150g     | M                            |
| <b>Jogurt naturalny</b><br>DIETA 6  | BO                               | Jogurt naturalny   | 150g     | M                            |
| <b>OBIAD</b><br>Rosół z ziemniakami<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14  | G                                | Kości kulinarne  | 30g      | -                            |
|   |                                  | Masło 82%  | 13g      | M                            |
|   |                                  | Olej   | 10ml     | -                            |
|   |                                  | Mąka pszenna   | 15g      | G                            |
|   |                                  | Włoszczyzna  | 25g      | SEL                          |
| <b>Bitki wołowe w sosie własnym</b><br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14  | D                                | Marchew  | 25g      | -                            |
|   |                                  | Pietruszka   | 15g      | -                            |
|   |                                  | Seler  | 5g       | SEL                          |
|   |                                  | Ziemniaki  | 130g     | -                            |
| <b>Kasza jęczmienna</b><br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14  | G                                | Wołowina   | 100g     | -                            |
|   |                                  | Włoszczyzna  | 25g      | SEL                          |
|   |                                  | Kasza jęczmienna   | 70g      | G                            |
| <b>Surówka z kapusty kiszonej</b><br>DIETA 1, 2, 6  | BO                               | Kapusta kiszona  | 70g      | -                            |
|   |                                  | Jabłko   | 30g      | -                            |
|   |                                  | Marchew  | 20g      | -                            |
| <b>Buraczki na ciepło</b><br>DIETA 3, 4, 12, 14   | G                                | Buraki   | 100g     | -                            |
|   |                                  | Jabłko   | 50g      | -                            |
|   |                                  | Cukier   | 10g      | -                            |
| <b>Kompot jabłkowy z cynamonem</b><br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6 (bez cukru), 12, 14   | G                                | Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny,<br>kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki, sól,<br>kwasek cytrynowy, cynamon] | -        | SEL, G, O, J SOJ,<br>SEZ, M, |
| <b>PODWIECZOREK</b><br>Pomarańcza (połówka)<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14  | BO                               | Pomarańcza (połówka)   | 120g     | -                            |
| <b>KOLACJA</b><br>Pasta z sera białego z tuńczykiem,<br>salata lodowa, chleb, masło,<br>kawa zbożowa<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 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/ 15g | M                            |
|   |                                  | Cukier   | 10g      | -                            |
|   |                                  | Twaróg biały   | 70g      | M                            |
|   |                                  | Śmietana 12%   | 5g       | M                            |
|   |                                  | Tuńczyk w sosie własnym  | 10g      | R                            |
| <b>Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb,</b><br>masło, herbata<br>DIETA 12, 14   | G                                | Kawa zbożowa   | 5g       | G                            |
|   | G                                | Mleko 2%   | 230ml    | M                            |
|   | G                                | Kasza jaglana  | 30g      | -                            |
|   | G                                | Mleko 2%   | 400ml    | M                            |
|   | G                                | Herbata  | 230ml    | -                            |

E=2085,07kcal /W=277,78g/T=64,26g/B=94,75g/Kw.Tl.Nasy.=30,35g/Cukry=67,96g/S=5,58g/Bl.=4,53g

29.01.2024

| RODZAJ POSILKU<br>RODZAJ DIETY   | SPOSÓB<br>OBRÓBK<br>POSILKU | SKŁAD POSILKU   |         | ALERGENY                     |
|--|-----------------------------|---|---------|------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b><br>Szynka wieprzowa, papryka<br>czerwona, mix sałat, chleb, masło,<br>kakao<br>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     | -                            |
| <b>Szynka wieprzowa, mix sałat, chleb,<br/>masło, kakao</b><br>DIETA 2                                     | G                           | Szynka wieprzowa  | 70g     | -                            |
|  |                             | Papryka czerwona  | 50g     | -                            |
|  |                             | Mix sałat   | 35g     | -                            |
|  |                             | Kakao   | 1g      | G                            |
| <b>Zupa mleczna z płatkami<br/>jęczmiennymi, chleb, masło, herbata</b><br>DIETA 3, 4, 12, 14               | G                           | Mleko 2%  | 230ml   | M                            |
|  | G                           | Płatki jęczmienne   | 30g     | G                            |
|  |                             | Mleko 2%  | 400ml   | M                            |
|  |                             | Herbata   | 230ml   | -                            |
| <b>II ŚNIADANIE</b><br>Koktajl truskawkowy<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14                       | BO                          | Jogurt naturalny  | 200ml   | M                            |
|  |                             | Truskawka   | 50g     | -                            |
|  |                             | Cukier  | 5g      | -                            |
| <b>OBIAD</b><br>Zupa ogórkowa z ryżem białym<br>DIETA 1, 2, 6  | G                           | Kości kulinarne   | 30g     | -                            |
|  |                             | Marchew   | 25g     | -                            |
|  |                             | Masło 82%   | 10g     | M                            |
|  |                             | Mleko 2%  | 15g     | M                            |
|  |                             | Śmietana 12%  | 5g      | M                            |
| <b>Zupa jarzynowa z ryżem białym</b><br>DIETA 3, 4, 12, 14   |                             | Olej  | 5ml     | -                            |
|  |                             | Mąka pszenna  | 20g     | G                            |
|  |                             | Włoszczyzna   | 25g     | SEL                          |
| <b>Pierogi ruskie</b><br>DIETA 1,2   | G                           | Mieszanka 7-składnikowa   | 25g     | SEL                          |
|  |                             | Seler   | 5g      | SEL                          |
|  |                             | Ogórek kiszony  | 20g     | -                            |
|  |                             | Ryż biały   | 30g     | -                            |
| <b>Mięso drobiowe</b><br>DIETA 3, 4, 6, 12, 14   | D                           | Kalafior mrożony  | 12g     | SEL                          |
|  |                             | Fasolka mrożona   | 5g      | SEL                          |
|  |                             | Mąka pszenna  | 70g     | G                            |
|  |                             | Jaja  | 5g      | J                            |
|  |                             | Olej  | 5ml     | -                            |
| <b>Ziemniaki</b><br>DIETA 3, 4, 6, 12, 14  | G                           | Ziemniaki   | 100g    | -                            |
|  |                             | Cebula  | 5g      | -                            |
|  |                             | Twaróg biały  | 40g     | M                            |
|  |                             | Filet drobiowy  | 100g    | -                            |
| <b>Surówka z marchwi i jabłka z<br/>jogurtem</b><br>DIETA 1, 2, 6  | BO                          | Włoszczyzna   | 25g     | SEL                          |
|  |                             | Ziemniaki   | 250g    | -                            |
|  |                             | Marchew   | 80g     | -                            |
|  |                             | Jabłko  | 30g     | -                            |
| <b>Marchew na ciepło</b><br>DIETA 3, 4, 12, 14   | G                           | Jogurt grecki   | 15g     | M                            |
|  |                             | Marchew   | 100g    | -                            |
|  |                             | Mieszanka kompotowa   | 30g     | G, SOJ, SEZ, SEL             |
|  |                             | Cukier  | 10g     | -                            |
| <b>Kompot owocowy</b><br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14  | G                           | Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny,<br>kminek mielony, koper suszony, natka pietruszki,<br>sól, kwas cytrynowy] | -       | SEL, G, O, J SOJ,<br>SEZ, M, |
| <b>PODWIECZOREK</b><br>Banan<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14  | BO                          | Banan   | 150g    | -                            |
| <b>KOLACJA</b><br>Pasta z mięsa z warzywami, Pomidor,<br>Chleb, Masło, Herbata<br>DIETA 1, 6               | PI<br>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     | -                            |
| <b>Pasta z mięsa z warzywami, Chleb,<br/>Masło, Herbata</b><br>DIETA 2, 3, 4                               | PI<br>G                     | Filet drobiowy  | 60g     | -                            |
|  |                             | Włoszczyzna   | 30g     | SEL                          |
|  |                             | Marchew   | 15g     | -                            |
|  |                             | Seler   | 5g      | SEL                          |
|  |                             | Olej  | 5g      | -                            |
| <b>Zupa mleczna z makaronem nitki,<br/>Chleb, Masło, Herbata</b><br>DIETA 12, 14                           | G<br>G                      | Pomidor   | 50g     | -                            |
|  |                             | Makaron nitki   | 30g     | G                            |
|  |                             | Mleko 2%  | 400ml   | M                            |
|  |                             | Herbata   | 230ml   | -                            |

E=2254,73kcal /W=317,62g/T=66,09g/B=93,94g/Kw.Tl.Nasy.=27,94g/Cukry=65,57g/S=4,45g/Bl.=2,8g

30.01.2024

| RODZAJ POSILKU<br>RODZAJ DIETY   | SPOSÓB<br>OBRÓBK<br>POSILKU | SKŁAD POSILKU   |          | ALERGENY                     |
|--|-----------------------------|---|----------|------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b><br>Salatka brokułowa z pestkami dyni i<br>słonecznika, Chleb, Masło, Herbata<br>DIETA 1, 2, 6 | G<br>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      | -                            |
|  |                             | Kukurydza konserwowa  | 5g       | -                            |
|  |                             | Pomidor   | 30g      | -                            |
|  |                             | Jaja  | 25g      | J                            |
| Zupa mleczna z kaszą manną, Chleb,<br>Masło, Herbata<br>DIETA 3, 4, 12, 14                                     | G<br>G                      | Jogurt grecki   | 10ml     | M                            |
|  |                             | Słonecznik  | 2g       | -                            |
|  |                             | Pestki z dyni   | 2g       | -                            |
|  |                             | Kasza manna   | 30g      | G                            |
|  |                             | Mleko 2%  | 400ml    | M                            |
| Herbata  | 230ml                       | -   |          |                              |
| <b>II ŚNIADANIE</b><br>Kisiel z bananem<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14                              | G                           | Banan   | 50g      | -                            |
|  |                             | Kisiel  | 13g      | G                            |
|  |                             | Cukier  | 5g       | -                            |
| <b>OBIAD</b><br>Zupa pomidorowa z lanym ciastem<br>DIETA 1, 2, 6   | G                           | Kości kulinarne   | 30g      | -                            |
|  |                             | Marchew   | 25g      | -                            |
|  |                             | Masło 82%   | 10g      | M                            |
| Zupa jarzynowa z lanym ciastem<br>DIETA 3, 4, 12, 14   | G                           | Mleko 2%  | 15g      | M                            |
|  |                             | Śmietana 12%  | 5g       | M                            |
|  |                             | Olej  | 5ml      | -                            |
| Kotlet schabowy<br>DIETA 1   | S                           | Mąka pszenna  | 20g      | G                            |
|  |                             | Włoszczyzna   | 25g      | SEL                          |
|  |                             | Mieszanka 7-składniokowa  | 25g      | SEL                          |
| Schab wieprzowy duszony w<br>jarzynach<br>DIETA 2, 3, 4, 6, 12, 14   | D                           | Seler   | 5g       | SEL                          |
|  |                             | Koncentrat pomidorowy   | 10g      | -                            |
|  |                             | Mąka pszenna  | 30g      | G                            |
| Ziemniaki<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14   | G                           | Jaja  | 15g      | J                            |
|  |                             | Schab wieprzowy   | 100g     | -                            |
|  |                             | Jaja  | 10g      | J                            |
| Surówka z kapusty białej, jabłka i<br>marchwi- DIETA 1, 2, 6   | BO                          | Bułka pszenna, czerstwa   | 25g      | G, SOJ, SEZ, M, J            |
|  |                             | Włoszczyzna   | 25g      | SEL                          |
|  |                             | Ziemniaki   | 250g     | -                            |
| Szpinak na ciepło<br>DIETA 3, 4, 12, 14  | G                           | Kapusta biała   | 80g      | -                            |
|  |                             | Jabłko  | 30g      | -                            |
|  |                             | Marchew   | 10g      | -                            |
| Kompot truskawkowy<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6(bez cukru), 12, 14   | G                           | Olej  | 5ml      | -                            |
|  |                             | Szpinak, mrożony  | 100g     | SEL                          |
|  |                             | Truskawka mrożona   | 50g      | -                            |
| PODWIECZOREK<br>Serek homogen.- DIETA 1, 2, 4, 12,<br>14   | BO                          | Cukier  | 10g      | -                            |
|  |                             | Przyprawy [majeranek, lubczyk, pieprz czarny,<br>kminek mielony, koper suszony, natka<br>pietruszki, sól, kwasek cytrynowy] | -        | SEL, G, O, J SOJ,<br>SEZ, M, |
| Jogurt naturalny- DIETA 3, 6   | BO                          | Serek homogenizowany  | 150g     | M                            |
| <b>KOLACJA</b><br>Twarożek z makrelą i szczypiorkiem,<br>rukola, chleb, masło, bawarka<br>DIETA 1, 2, 6        | G                           | Jogurt naturalny  | 200g     | M                            |
|  |                             | 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                            |
| Twarożek, chleb/ bułka, masło,<br>bawarka<br>DIETA 3, 4  | G                           | Cukier  | 10g      | -                            |
|  |                             | Twaróg biały  | 50g      | M                            |
|  |                             | Śmietana 12%  | 5g       | M                            |
|  |                             | Makrela wędzona   | 20g      | R                            |
|  |                             | Szczypior   | 1g       | -                            |
| Zupa mleczna z kaszą jęczmienną,<br>Chleb, Masło, Herbata<br>DIETA 12, 14                                      | G<br>G                      | Rukola  | 10g      | -                            |
|  |                             | Mleko 2%  | 100ml    | M                            |
|  |                             | Kasza jęczmienna, średnia   | 30g      | G                            |
|  |                             | Mleko 2%  | 400ml    | M                            |
| Herbata  | 230ml                       | -   |          |                              |

E= 2215,83kcal/W=283,72g/T=75,38g/B=95,64g/Kw.Tl.Nasy.=26,83g/Cukry=75,39g/S=2,88g/Bl.=1,32g

31.01.2024

| RODZAJ POSILKU<br>RODZAJ DIETY  | SPOSÓB<br>OBRÓBK<br>POSILKU | SKŁAD POSILKU   |                 | ALERGENY                     |
|---|-----------------------------|---|-----------------|------------------------------|
| <b>ŚNIADANIE</b><br>Żurek z jajkiem i koperkiem, chleb,<br>masło, herbata<br>DIETA 1, 2, 12, 14 | G<br>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             | -                            |
|   |                             | Zakwas barszczu białego   | 30g             | G                            |
| <b>Pasta z jajka, mix салат, pomidor,<br/>chleb graham, masło, bawarka</b><br>DIETA 6           | G                           | Mąka pszenna  | 30g             | G                            |
|   |                             | Mleko 2%  | 15g             | M                            |
|   |                             | Śmietana 12%  | 3g              | M                            |
|   |                             | Jaja  | 51g             | J                            |
|   |                             | Koper świeży  | 1g              | -                            |
| <b>Zupa mleczna z płatkami owsianymi,<br/>chleb/bułka, masło, herbata</b><br>DIETA 3,4          | G<br>G                      | Jaja  | 70g             | M                            |
|   |                             | Śmietana 12%  | 5g              | M                            |
|   |                             | Mix салат   | 15g             | -                            |
|   |                             | Pomidor   | 50g             | -                            |
|   |                             | Płatki owsiane  | 30g             | G                            |
|   |                             | Mleko 2%  | 400ml/<br>100ml | M                            |
|   |                             | Herbata   | 230ml/<br>130ml | -                            |
| <b>II ŚNIADANIE</b><br>Jogurt owocowy<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14                               | BO                          | Jogurt owocowy  | 125g            | M                            |
| <b>Jogurt naturalny-DIETA 6</b>   | BO                          | Jogurt naturalny  | 200g            | M                            |
| <b>OBIAD</b><br>Zupa gulaszowa z soczewicą<br>czerwoną i mięsem drobiowym<br>DIETA 1, 6         | G                           | Kości kulinarne   | 30g             | -                            |
|   |                             | Marchew   | 25g             | -                            |
|   |                             | Masło 82%   | 12g             | M                            |
|   |                             | Mleko 2%  | 15g             | M                            |
|   |                             | Śmietana 12%  | 5g              | M                            |
|   |                             | Olej  | 12g             | -                            |
|   |                             | Mąka pszenna  | 15g             | G                            |
|   |                             | Włoszczyzna   | 25g             | SEL                          |
| <b>Zupa jarzynowa z mięsem<br/>drobiowym</b><br>DIETA 2, 3, 4, 12, 14                           | G                           | Mieszanka 7-składnikowa   | 25g             | SEL                          |
|   |                             | Seler   | 5g              | SEL                          |
|   |                             | Ziemniaki   | 50g             | -                            |
| <b>Ryż biały z jabłkiem i truskawką<br/>słodzony</b><br>DIETA 1, 2, 3, 4, 12, 14                | PA<br>D                     | Soczewica czerwona  | 15g             | -                            |
|   |                             | Koncentrat pomidorowy   | 5g              | -                            |
|   |                             | Filet drobiowy  | 20g             | -                            |
|   |                             | Ryż biały   | 100g            | -                            |
|   |                             | Ryż brązowy   | 100g            | -                            |
| <b>Ryż brązowy z jabłkiem i truskawką<br/>niesłodzony</b><br>DIETA 6                            | PA<br>D                     | Mleko 2%  | 150ml           | M                            |
|   |                             | Cukier  | 5g              | -                            |
|   |                             | Cukier wanilinowy   | 1g              | -                            |
|   |                             | Jabłko  | 100g            | -                            |
|   |                             | Truskawka, mrożona  | 50g             | -                            |
|   |                             | Cynamon   | 1g              | -                            |
| <b>Kompot owocowy</b><br>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,<br>kminek mielony, koper suszony, natka<br>pietruszki, sól, kwasek cytrynowy] | -               | SEL, G, O, J SOJ,<br>SEZ, M, |
| <b>PODWIECZOREK</b><br>Mandarynka<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6, 12, 14                                | BO                          | Mandarynka  | 120g            | -                            |
| <b>KOLACJA</b><br>Galareta drobiowa, chleb, masło,<br>herbata<br>DIETA 1, 2, 3, 4, 6            | G<br>G                      | Chleb pszenny   | 90g             | G                            |
|   |                             | Chleb graham  | 90g             | G                            |
|   |                             | Bułka pszenna   | 50g             | G                            |
|   |                             | Masło 82%   | 10g/15g         | M                            |
|   |                             | Cukier  | 10g             | -                            |
|   |                             | Udko drobiowe   | 50g             | -                            |
| <b>Zupa mleczna z kaszą jaglaną, chleb,<br/>masło, herbata</b><br>DIETA 12, 14                  | G<br>G                      | Filet drobiowy  | 60g             | -                            |
|   |                             | Włoszczyzna   | 30g             | SEL                          |
|   |                             | Groszek konserwowy  | 5g              | -                            |
|   |                             | Żelatyna  | 12g             | -                            |
|   |                             | Kasza jaglana   | 30g             | -                            |
|   |                             | Mleko 2%  | 400ml           | M                            |
|   |                             | Herbata   | 230ml           | -                            |

E=2245,28kcal/W=325,19g/T=64,02g/B=92,34g/Kw.Tl. Nasy.=24,16g/Cukry=71,13g/S=2,8g/ Bl.=3,78g

**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.**