Nr sprawy: ZP.262.2.2021

Załącznik nr 6 do SWZ

Dieta normalna: ŚNIADANIE

TYP	RODZAJ	GRAMATURA NA OSOBĘ
zupa mleczna	z kaszką manną, z płatkami owsianymi, z ryżem, z makaronem, z zacierką, z kaszą jęczmienną, płatki kukurydziane,	300 ml
pieczywo	chleb zwykły, kanapka, graham, razowy,	120 g – 130 g
wędlina krojona	drobiowa – gotowana, wędzona, wieprzowa – gotowana, wędzona, drobiowo wieprzowa – gotowana, wędzona,	40 g - 45 g
ser	topiony o smaku: śmietankowym, z ziołami, z szynką, z pieczarkami, z papryką,	40 g - 45g
	żółty,	40 g - 45 g
	biały półtłusty, chudy, twarożek: śmietankowy, twarożek ze szczypiorkiem, twarożek z rzodkiewką, twarożek z koperkiem, twarożek z ziołami, serek ziarnisty, serek homogenizowany	70 g - 75 g
pasty	drobiowa, jajeczna, serowo – jajeczna, serowo – warzywna, rybna,	50 g – 55 g
pasztet	drobiowy zwykły, drobiowy z pomidorami, drobiowy z pieczarkami, wieprzowy, wieprzowy wędzony,	40 g - 45 g
dżemy	truskawkowy niskosłodzony, malinowy niskosłodzony, brzoskwiniowy niskosłodzony, wiśniowy niskosłodzony, owocowy niskosłodzony, owoce leśne niskosłodzony,	40 g - 45 g
jajko	gotowane	50 g – 60 g
	smażone na maśle	100 g - 110 g
ryba	w galarecie,	100 g – 105 g
	w sosie pomidorowym	50 g – 55 g
paprykarz	Szczeciński	50 g – 55g
warzywa	pomidor,	50 g – 55 g
	ogórek konserwowy, ogórek kiszony, ogórek świeży	30 g – 35 g
	papryka świeża, papryka konserwowa,	30 g – 35 g
	rzodkiewka,	1 sztuka
	szczypiorek,	1 łyżeczka
	sałata,	2 listki średniej wielkości
napoje	kawa zbożowa z mlekiem, herbata czarna expressowa, herbata owocowa expressowa, kakao,	250 ml

masło	82 % tłuszczu	20 g
dodatki	musztarda zwykła, ketchup łagodny, majonez, chrzan, cukier, cytryna,	7 g

Dieta normalna: OBIAD

TYP	RODZAJ	GRAMATURA NA OSOBĘ
zupa	rosół z makaronem, rosół z kaszką manną, pomidorowa z ryżem, pomidorowa z makaronem, ogórkowa, owocowa, kapuśniak z kapusty świeżej, kapuśniak z kapusty kiszonej, kalafiorowa, brokułowa, kalarepowa, jarzynowa - składająca się min. z pięciu składników, grochowa, fasolowa, pieczarkowa, barszcz czerwony z makaronem lub z ziemniakami, barszcz biały z makaronem lub z ziemniakami, szpinakowa, żurek z jajkiem, krupnik, flaczki z boczniaka	400 ml
kiełbasa	smażona z cebulką,	90 g - 100 g
mięso	Wieprzowe: smażone, duszone, gotowane: schab, żeberka, szynka, biodrówka, karkówka, gulaszowe, mielone, łopatka, Drobiowe: smażone, duszone, gotowane: udka, skrzydełka, filet z kurczaka, żołądki, wątróbka,	100 g – 110 g
gołąbki	z mięsem wieprzowym i kaszą, z mięsem wieprzowym i ryżem,	100 g – 120 g
ryba	smażona, gotowana, z pieca, filet z miruny, dorsza, morszczuka,	100 g – 110 g
warzywa	gotowane w wodzie lub na parze, świeże, surówki marchewka, pietruszka, seler, por, kapusta biała, kapusta czerwona, kapusta pekińska, kapusta kiszona, fasola szparagowa, groszek, kalafior, brokuł, szpinak, buraki, sałata zwykła, sałata lodowa, koper, natka pietruszki, ogórek świeży, ogórek konserwowy	120 g – 125 g
	mizeria	200 ml
kluski	pyzy parowane, szagówki (kopytka), śląskie, lane, łyżką kładzione,	120 g – 125 g
sosy	pieczeniowy ciemny, pieczeniowy jasny, potrawkowy, pomidorowy, warzywny,	100 g – 105 g

	myśliwski, chrzanowy, pieczarkowy, słodko – kwaśny, koperkowy, owocowy,	
naleśniki, omlety	bez dodatku, z cukrem, z dżemem, z serem, z owocami, z mięsem typu krokiet,	300 g – 310 g
pierogi	z serem, owocami, mięsem, ruskie, leniwe,	300 g – 310 g
knedle	z: owocem, serem, mięsem, warzywami	300 g – 310 g
ziemniaki	gotowane, puree, smażone,	200 g – 210 g
zapiekanka makaronowa	z: warzywami, mięsem, serem	300 g – 310 g
leczo	papryka, pieczarki, cebula, pomidor, czosnek, kiełbasa typu śląska lub parówka drobiowa	300 g – 310 g
jajko	sadzone, gotowane, kotlet jajeczny,	100 g – 120 g
ryż biały	gotowany	150 g – 160 g
risotto	z mięsem, z warzywami,	150 g – 160 g
kasza	gotowana jęczmienna, gotowana gryczana	100 g + 110 g
makaron	gotowany: świderki, kolanka, rurki, muszelki, spaghetti z mięsem, z serem, z warzywami	150 g – 160 g
łazanki	z kapustą, mięsem lub boczkiem	150 g – 160 g
pizza	z: warzywami, serem, mięsem, grzybami, rybą	300 g – 310 g
krokiety	z: serem, mięsem, kapustą, grzybami, warzywami	220 g – 230 g
napoje	kompot z kawałkami owoców	250 ml
	sok przecierowy: pomidorowy, wielowarzywny, jabłkowo – marchewkowy	250 ml
dodatki	przyprawa do zup typu maggi,	1g
	oliwa,	1 łyżka
	śmietana, kefir, jogurt naturalny	20 g – 25 g

Dieta normalna: PODWIECZOREK

TYP	RODZAJ	GRAMATURA NA OSOBĘ
ryż	gotowany na mleku z cynamonem, gotowany na mleku z sokiem, gotowany na mleku z jabłkiem,	150 g – 160 g
kaszka manna	gotowana na mleku z sokiem, gotowana na mleku z masłem,	150 g – 160 g
budyń	z sokiem,	150 g – 160 g
galaretka	z owocami,	250 g – 260 g
kisiel	z owocami,	250 g – 160 g
naleśniki, omlety	z dżemem, z cukrem,	100 g – 110 g
owsianka	gotowana na mleku z owocem, gotowana na wodzie z owocem,	120 g – 130 g
kanapka	składająca się minimum z trzech składników typu: - pieczywo, wędlina drobiowa lub wieprzowa, warzywo, - pieczywo, ser biały lub żółty lub topiony, warzywo,	70 g – 80 g
pieczywo	z dżemem,	70 g – 80 g
drożdżówka	z owocem, kruszonką, serem, budyniem	120 g – 130 g
pączek	z marmoladą,	80 g – 100 g
zupa	krem warzywny,	250 ml
rogal	mleczny, słodki, maślany,	60 g – 70 g
racuchy	z cukrem,	100 g – 110 g
makaron	z sosem owocowym	100 g – 110 g
koktajl	na mleku, kefirze, jogurcie z owocami lub z płatkami owsianymi	250 ml
owoc	banan, jabłko, sezonowe,	150 g – 160 g
jogurt	naturalny, z kawałkami owoców,	120 g – 180 g

Dieta normalna: KOLACJA

TYP	RODZAJ	GRAMATURA NA OSOBĘ
pieczywo	chleb zwykły, kanapka, graham, razowy,	120 g -130 g
wędlina krojona	drobiowa – gotowana, wędzona, wieprzowa – gotowana, wędzona, drobiowo – wieprzowa – gotowana, wędzona,	40 g – 45 g
ser	topiony o smaku: śmietankowym, z ziołami, z szynką, z pieczarkami, z papryką,	40 g – 45 g
	żółty	40 g – 45g
	biały półtłusty, chudy twarożek: śmietankowy, twarożek ze szczypiorkiem, twarożek z rzodkiewką, twarożek z koperkiem, twarożek z ziołami, serek ziarnisty, serek homogenizowany	70 g – 75 g
pasty	drobiowa, jajeczna, serowo – jajeczna, serowo – warzywna, rybna,	50 g – 55 g
pasztet	drobiowy zwykły, drobiowy z pomidorami, drobiowy z pieczarkami, wieprzowy, wieprzowy wędzony,	40 g – 45g
ryba	w galarecie,	100 g – 105 g
	w sosie pomidorowy	50 g – 55g
paprykarz	Szczeciński	50 g – 55 g
warzywa	pomidor,	50 g – 55 g

	ogórek konserwowy, ogórek kiszony, ogórek świeży	30 g – 35 g
	papryka świeża, papryka konserwowa,	30 g – 35 g
	rzodkiewka,	1 sztuka
	szczypiorek,	1 łyżeczka
	sałata,	2 listki średniej wielkości
napoje	herbata czarna expressowa	250 ml
masło	82%tłuszczu	20 g
zupa	gulaszowa,	300 ml
sałatka	jarzynowa,	150 g – 160 g
kiełbasa	śląska, biała,	90 g - 100 g
	parówkowa,	80 g – 90 g
hot - dog	pieczywo, kiełbasa parówka	200 g – 210 g
bigos	z kapusty kiszonej lub świeżej	120 g – 130 g
kaszanka	grzana, przesmażana z cebulą,	100 g – 110 g
galat	drobiowy z warzywami, wieprzowy z warzywami,	150 g – 160 g
dodatki	musztarda zwykła, ketchup łagodny, chrzan, cukier, cytryna,	7 g
	ocet	1 łyżeczka

Dieta cukrzycowa: <u>ŚNIADANIE</u>

TYP	RODZAJ	GRAMATURA NA OSOBĘ
Pieczyw	chleb zwykły, graham, razowy,	120 g – 130 g
wędlina krojona	drobiowa – gotowana, wieprzowa – gotowana, drobiowo wieprzowa – gotowana,	40 g – 45 g
ser	biały chudy, twarożek: śmietankowy, twarożek ze szczypiorkiem, twarożek z rzodkiewką, twarożek z koperkiem, twarożek z ziołami, serek ziarnisty, serek homogenizowany	70 g – 75 g
pasty	drobiowa, jajeczna, serowo – jajeczna, serowo – warzywna, rybna,	50 g – 55 g
jajka	gotowane smażone na maśle	50 g – 60 g 100 g – 110 g
pasztet	drobiowy zwykły	40 g – 45 g
ryba	w galarecie	100 g – 105 g
warzywa	pomidor,	50 g – 55 g
	ogórek konserwowy, ogórek kiszony, ogórek świeży	30 g – 35 g
	papryka świeża, papryka konserwowa,	30 g – 35 g
	rzodkiewka	1 sztuka
	szczypiorek	1 łyżeczka
	sałata	2 listki średniej wielkości
napoje	kawa zbożowa z mlekiem, herbata czarna expressowa, herbata owocowa expressowa, kakao	250 ml
masło	82%tłuszczu	20 g
dodatki	musztarda zwykła, ketchup łagodny, chrzan, cytryna,	7 g

Dieta cukrzycowa: <u>OBIAD</u>

TYP	RODZAJ	GRAMATURA NA OSOBĘ
zupa	rosół drobiowy z makaronem, rosół drobiowy z kaszką manną, pomidorowa z makaronem, pomidorowa z ryżem, ogórkowa, owocowa, kapuśniak z kapusty świeżej, kapuśniak z kapusty kiszonej, kalafiorowa, brokułowa, kalarepowa, jarzynowa - składająca się min. z pięciu składników, grochowa, fasolowa, pieczarkowa, barszcz czerwony z makaronem lub z ziemniakami, barszcz biały z makaronem lub z ziemniakami, szpinakowa, krupnik, flaczki z boczniaka,	400 ml

mięso	Wieprzowe: duszone, gotowane: schab, szynka, mielone, łopatka, Drobiowe: duszone, gotowane: udka, filet z kurczaka, żołądki, wątróbka	100 g – 110 g
gołąbki	z mięsem wieprzowym i kaszą,	100 g - 120g
ryba	gotowana, z pieca filet z miruny, dorsza, morszczuka	100 g – 110 g
warzywa	gotowane w wodzie lub na parze, świeże, surówki pietruszka, seler, por, kapusta biała, kapusta czerwona, kapusta pekińska, kapusta kiszona, fasola szparagowa, groszek, buraki, kalafior, brokuł, szpinak, sałata zwykła, sałata lodowa, koper, natka pietruszki, ogórek świeży, ogórek konserwowy	120 g – 125 g
	mizeria z kefirem, jogurtem naturalnym	200 ml
naleśniki, omlet	bez dodatku, z warzywami,	300 g – 310 g
knedle	z: owocem, serem, mięsem, warzywami	300 g – 310 g
sosy	pomidorowy, potrawkowy, pieczeniowy jasny, chrzanowy, słodko – kwaśny, koperkowy na jogurcie, czosnkowy na jogurcie, owocowy	100 g – 105 g
ziemniaki	gotowane, puree	200 g – 210 g
ryż	gotowany biały, gotowany brązowy,	150 g – 160 g
risotto	z mięsem, z warzywami	150 g – 160 g
kasza	gotowana jęczmienna gotowana gryczana	100 g – 110 g
makaron	gotowany pełnoziarnisty, zwykły: świderki, kolanka, rurki, muszelki, spaghetti z warzywami, z serem, z mięsem	150 g – 160 g
zapiekanka makaronowa	z: warzywami, mięsem, serem	300 g – 310 g
napoje	kompot z kawałkami owoców bez cukru sok przecierowy: pomidorowy, wielowarzywny, jabłkowo - marchewkowy	250 ml
dodatki	przyprawa do zup typu maggi,	1g
	oliwa,	1 łyżka
	kefir, jogurt naturalny	20 g

Dieta cukrzycowa: PODWIECZOREK

TYP	RODZAJ	GRAMATURA NA OSOBĘ
ryż	gotowany na mleku z cynamonem bez cukru, gotowany na mleku z jabłkiem bez cukru,	150 g – 160 g
kaszka manna	gotowana na mleku bez cukru	150 g – 160 g
makaron	z sosem owocowym bez cukru	100 g – 110 g
budyń	bez cukru	150 g – 160 g
galaretka	z owocami bez cukru	250 g – 260 g
kisiel	z owocami bez cukru	250 g – 260 g
kanapka	Składająca się minimum z trzech składników typu: - pieczywo, wędlina drobiowa gotowana lub wieprzowa gotowana, warzywo, - pieczywo, ser biały chudy, warzywo	70 g – 80 g
zupa	krem warzywny	250 ml

koktajl	na mleku bez cukru, kefirze, jogurcie z owocami lub z płatkami owsianymi bez cukru	250 ml
owoc	jabłko, sezonowe (nie banan, ananas, winogrono, arbuz)	150 g – 160 g
jogurt	naturalny	120 g – 180 g
kefir	naturalny	250 ml

Dieta cukrzycowa: <u>KOLACJA</u>

TYP	RODZAJ	GRAMATURA NA OSOBĘ
pieczywo	chleb zwykły, graham, razowy,	120 g – 130 g
wędlina krojona	drobiowa – gotowana, wieprzowa – gotowana, drobiowo – wieprzowa – gotowana,	40 g – 45 g
ser	biały chudy, twarożek: śmietankowy, twarożek ze szczypiorkiem, twarożek z rzodkiewką, twarożek z koperkiem, twarożek z ziołami, serek ziarnisty, serek homogenizowany	70 g – 75 g
pasty	drobiowa, jajeczna, serowo – jajeczna, serowo – warzywna, rybna	50 g – 55g
pasztet	drobiowy zwykły	40 g – 45 g
ryba	w galarecie	100 g – 105 g
warzywa	pomidor,	50 g – 55 g
	ogórek konserwowy, ogórek kiszony, ogórek świeży	30 g – 35 g
	papryka świeża, papryka konserwowa	30 g – 35 g
	rzodkiewka	1 sztuka
	szczypiorek	1 łyżeczka
	sałata	2 listki średniej wielkości
napoje	herbata czarna expressowa	250 ml
masło	82%tłuszczu	20 g
sałatka	jarzynowa	150 g – 160 g
kiełbasa	biała	90 g - 100 g
	parówkowa	80 g – 90 g
hot - dog	pieczywo pełnoziarniste, kiełbasa parówkowa	200 g – 210 g
galat	drobiowy z warzywami wieprzowy z warzywami	150 g – 160 g
dodatki	musztarda zwykła ketchup łagodny, chrzan, cukier, cytryna	7 g
	ocet	1 łyżeczka

Dieta lekka: <u>ŚNIADANIE</u>

TYP	RODZAJ	GRAMATURA NA OSOBĘ
zupa mleczna	z kaszką manną, z płatkami owsianymi, z ryżem, z makaronem, z zacierką, z kaszą jęczmienną, płatki kukurydziane,	300 ml
pieczywo	chleb zwykły, kanapka	120 g – 130 g
wędlina krojona	drobiowa – gotowana, wieprzowa – gotowana, drobiowo wieprzowa – gotowana,	40 g – 45 g
dżemy	truskawkowy niskosłodzony, malinowy niskosłodzony, brzoskwiniowy niskosłodzony, wiśniowy niskosłodzony, owocowy niskosłodzony, owoce leśne niskosłodzony,	40 g – 45 g
ser	biały chudy, twarożek: śmietankowy, twarożek ze szczypiorkiem, twarożek z koperkiem, twarożek z ziołami, serek ziarnisty, serek homogenizowany naturalny,	70 g – 75 g
pasty	drobiowa, jajeczna, serowo – jajeczna, serowo – warzywna, rybna,	50 g – 55 g
jajka	gotowane	50 g – 60 g
pasztet	drobiowy zwykły	40 g – 45 g
ryba	w galarecie	100 g – 105 g
	w sosie pomidorowym	50 g – 55 g
warzywa	warzywa lekkostrawne np. pomidor bez skórki	30 g – 35 g
	sałata	2 listki średniej wielkości
napoje	kawa zbożowa z mlekiem, herbata czarna expressowa, herbata owocowa expressowa,	250 ml
masło	82%tłuszczu	10 g
dodatki	musztarda zwykła, ketchup łagodny, chrzan, cytryna,	7 g

Dieta lekka: <u>OBIAD</u>

TYP	RODZAJ	GRAMATURA NA OSOBĘ
zupa	rosół drobiowy z makaronem, rosół drobiowy z kaszką manną, pomidorowa z makaronem, ogórkowa, owocowa, kalafiorowa, brokułowa, kalarepowa, jarzynowa - składająca się min. z pięciu składników, barszcz czerwony z makaronem lub z ziemniakami, barszcz biały z makaronem lub z ziemniakami, szpinakowa, krupnik,	400 ml
sosy	pomidorowy, potrawkowy, koperkowy na jogurcie,	100 g – 105 g

	owocowy	
mięso	Wieprzowe: gotowane: schab, szynka, biodrówka, mielone, Drobiowe: gotowane: udka, skrzydełka, filet z kurczaka, żołądki, wątróbka	100 g – 110 g
gołąbki	z mięsem wieprzowym i kaszą, z mięsem wieprzowym i ryżem	100 g - 120g
ryba	gotowana, z pieca filet z miruny, dorsza, morszczuka	100 g – 110 g
warzywa	gotowane w wodzie lub na parze, świeże, surówki marchewka, pietruszka, seler, kapusta pekińska, fasola szparagowa, groszek, buraki, szpinak, brokuł, kalafior, sałata zwykła, sałata lodowa, koper, natka pietruszki,	120 g – 125 g
kluski	pyzy parowane bez tłuszczu, szagówki bez tłuszczu, śląskie bez tłuszczu, lane	120 g – 125 g
naleśniki, omlet	bez dodatku, z cukrem, z dżemem, z serem, z owocami,,	300 g – 310 g
pierogi	z serem, z owocami, z mięsem, z ruskie, z leniwe,	100 g – 110 g
knedle	z: owocem, serem, mięsem, warzywami	300 g – 310 g
ziemniaki	gotowane,	200 g – 210 g
ryż	gotowany biały	150 g – 160 g
risotto	z mięsem gotowanym, z warzywami gotowanymi	150 g – 160 g
kasza	gotowana jęczmienna	100 g – 110 g
makaron	gotowany: świderki, kolanka. rurki, muszelki, spaghetti z mięsem, z chudym serem, z warzywami	150 g – 160 g
napoje	kompot z kawałkami owoców bez cukru	250 ml
	sok przecierowy: pomidorowy, wielowarzywny, jabłkowo - marchewkowy	250 ml
dodatki	przyprawa do zup typu maggi,	1 g
	oliwa,	1 łyżka
	kefir, jogurt naturalny	20 g

Dieta lekka: PODWIECZOREK

TYP	RODZAJ	GRAMATURA NA OSOBĘ
ryż	gotowany na mleku z cynamonem, gotowany na mleku z jabłkiem,	150 g – 160 g
kaszka manna	gotowana na mleku z sokiem, gotowana na mleku z masłem	150 g – 160 g
budyń	z sokiem	150 g – 160 g
galaretka	z owocami	250 g – 260 g
kisiel	z owocami	250 g – 260 g
owsianka	gotowana na mleku z owocem, gotowana na wodzie z owocem	120 g – 130 g

naleśnik, omlet	z dżemem, z cukrem	100 g - 110 g
makaron	z sosem owocowym	100 g – 110 g
kanapka	Składająca się minimum z trzech składników typu: - pieczywo, wędlina drobiowa gotowana lub wieprzowa gotowana, warzywo, - pieczywo, ser biały chudy, warzywo	70 g – 80 g
zupa	krem warzywny	250 ml
koktajl	na mleku, kefirze, jogurcie z owocami lub z płatkami owsianymi	250 ml
owoc	Owoce dojrzałe, bez skórki i pestek. Jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany, winogrona, owoce cytrusowe. Owoce jagodowe (maliny, porzeczki, jagody) w formie przecieru lub soku.	150 g – 160 g
jogurt	naturalny z owocami	120 g – 180 g
kefir	naturalny	250 ml

Dieta lekka: <u>KOLACJA</u>

TYP	RODZAJ	GRAMATURA NA OSOBĘ
pieczywo	chleb zwykły, kanapka	120 g – 130 g
wędlina krojona	drobiowa – gotowana, wieprzowa – gotowana, drobiowo – wieprzowa – gotowana,	40 g – 45 g
ser	biały chudy, twarożek: śmietankowy, twarożek ze szczypiorkiem, twarożek z koperkiem, twarożek z ziołami, serek ziarnisty, serek homogenizowany	70 g – 75 g
pasty	drobiowa, jajeczna, serowo – jajeczna, serowo – warzywna, rybna	50 g – 55 g
pasztet	drobiowy zwykły	40g – 45 g
ryba	w galarecie	100 g – 105 g
warzywa	warzywa lekkostrawne np. pomidor bez skórki	60 g – 65 g
	sałata	2 listki średniej wielkości
napoje	herbata czarna expressowa	250 ml
masło	82%tłuszczu	10 g
sałatka	jarzynowa na jogurcie	150 g – 160 g
kiełbasa	biała	90 g -100 g
	parówkowa	80 g – 90 g
galat	drobiowy z warzywami wieprzowy z warzywami	150 g – 160 g
dodatki	musztarda zwykła ketchup łagodny, chrzan, cukier, cytryna	7 g
	ocet	1 łyżeczka