# Załącznik do SWZ

# Dieta normalna: ŚNIADANIE

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TYP** | **RODZAJ** | **GRAMATURA NA OSOBĘ** |
| zupa mleczna | z kaszką manną, z makaronem,z zacierką,  | 300 ml |
| pieczywo | chleb zwykły,kanapka,graham,razowy, | 120 g – 130 g |
| parówka grzanakiełbasa grzana  | grubachuda z fileta , biała | 80 - 90 g90 -100g |
| wędlina krojona  | drobiowa – gotowana, wędzona,wieprzowa – gotowana, wędzona,drobiowo wieprzowa – gotowana, wędzona,salceson jasny, salceson ciemny | 40 g - 45 g |
| ser | topiony o smaku: śmietankowym, z ziołami, z szynką, z pieczarkami, z papryką, | 40 g - 45g |
| Żółty łagodny, | 40 g - 45 g |
| twarożek: śmietankowy,twarożek ze szczypiorkiem,twarożek z rzodkiewką,twarożek z koperkiem,twarożek z ziołami,serek ziarnisty,serek homogenizowany | 70 g - 75 g |
| pasty | jajeczna,rybna, | 50 g – 55 g |
| pasztet | pieczony domowego wyrobu,wieprzowy,wieprzowy wędzony, | 40 g - 45 g |
| jajko | gotowane z majonezem | 2 szt. |
| smażone na maśle z samych jajek bez zaklepywania i innych dodatków do posypania szczypiorek | 100 g - 110 g |
| ryba | śledzie w sosie pomidorowym | 100 g – 105 g |
| makrela w sosie pomidorowym | 50 g – 55 g |
| paprykarz | domowej produkcji | 50 g – 55g |
| warzywa | pomidor, | 50 g – 55 g |
| ogórek małosolnyogórek świeży | 50 g – 55 g |
| rzodkiewka, | 3 sztuki |
| szczypiorek, | 1 łyżeczka |
| Sałata masłowa  | 3 listki średniej wielkości |
| napoje | kawa zbożowa z mlekiem,herbata czarna expressowa, herbata owocowa expressowa, | 250 ml. 1szt. + cukier1szt. + cukier |
| 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,kalarepowa,jarzynowa - składająca się min. z pięciu składników,grochowa z wkładką z mięsa lub kiełbasy,barszcz czerwony z makaronem lub z ziemniakami,gulaszowa,żurek z jajkiem,flaczki z boczniaka,botwinka, | 400 ml |
| kiełbasa | smażona z cebulką, | 90 g – 100 g |
| mięso | Wieprzowe: smażone, duszone:kotlet schabowy w panierce z bułki tartej - tradycyjnyżeberka,szynka, biodrówka,karkówka,gulaszowe, mielone,łopatka,Drobiowe: smażone, duszone:udka,filet z kurczaka,żołądki, wątróbka | 100 g – 110 g |
| gołąbki |  - z mięsem wołowo - wieprzowym i ryżem,  - z mięsem drobiowym i z ryżem | 100 g – 120 g |
| ryba  | - tylko smażona tradycyjnie w panierce z bułki tartej(filet z miruny, dorsza, morszczuka),- śledzie w śmietanie  | 100 g – 110 g180 g- 190g |
| warzywa | gotowane w wodzie lub na parze, świeże, surówki:marchewka z jabłkiem, marchewka z pomarańczą, seler, kapusta biała, kapusta czerwona, kapusta kiszona, kapusta zasmażana , fasola szparagowa z bułką tartą , groszek, kalafior z bułką tartą, brokuł, buraki , sałata masłowa ze śmietaną. Koper, natka pietruszki jako dodatek do ziemniaków.  | 120 g – 125 g |
| mizeria z ogórków ze śmietaną sałata masłowa ze śmietaną | 200 ml200 ml |
| kluski | pyzy parowane,szagówki (kopytka),śląskie, | 120 g – 125 g |
| sosy | pieczeniowy ciemny,pieczeniowy jasny, potrawkowy tylko do kurczaka i marchewki z groszkiemchrzanowy do jajek gotowanychpieczarkowy, | 100 g – 105 g |
| naleśniki, omlety | bez dodatku,z cukrem,z dżemem,z serem, z owocami,z mięsem typu krokiet,  | min. 3 sztuki na  osobę |
| pierogi | z serem, owocami,mięsem,  | 300 g – 310 g |
| knedle | z: owocem, serem, mięsem, | 300 g – 310 g |
| ziemniakiziemniaki młode | gotowane,gotowane, polane bułką tartą | 200 g – 210 g200g- 210g |
| gzik | gzik ze szczypiorkiem i cebulką | 200g – 210g |
| jajko | sadzone,gotowane,kotlet jajeczny, | 100 g – 120 g |
| ryż biały | gotowany | 150 g – 160 g |
| krokiety | z: mięsem, grzybami,  | 220 g – 230 g |
| napoje | kompot z kawałkami owoców  | 250 ml |
| dodatki  | przyprawa do zup typu maggi, | 1g |
| oliwa,  | 1 łyżka |
| śmietana, kefir, jogurt naturalny | 20 g – 25 g |

## Dieta normalna: POSIŁEK DODATKOWY

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TYP** | **RODZAJ** | **GRAMATURA NA OSOBĘ** |
| ryż | gotowany na mleku z jabłkiem i cynamonem,  | 150 g – 160 g |
| kaszka manna | gotowana na mleku z owocamigotowana na mleku z sokiem | 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,  |  z dżemem, z cukrem | 3 szt. na osobę |
| owsianka | gotowana na mleku z owocem,gotowana na mleku owsianym lub migdałowym z owocem, | 120 g – 130 g |
| kanapka | składająca się minimum z trzech składników typu:- pieczywo z masłem, wędlina drobiowa lub wieprzowa, warzywo - pieczywo z masłem, ser biały lub żółty lub topiony, warzywo,-pieczywo z masłem pasta jajeczna sałata majonez | 70 g – 80 g |
| pieczywo |  mleczna bułka z masłem czekoladowym/ tyu nutella | 70 g – 80 g |
| drożdżówka | z owocem, serem, budyniem | 120 g – 130 g |
| pączek | z marmoladą, | 80 g – 100 g |
| rogal | mleczny, słodki, maślany z masłem czekoladowym | 60 g – 70 g |
| Placki ziemniaczane | z cukrem | min. 2 szt. na osobę |
| racuchy | z cukrem, z jabłkiem | min. 2 szt. na osobę |
| koktajl owocowy; soki wyciskane 100% owoce | na: śmietanie, kefirze, jogurcie z owocami sezonowymi a zimą mrożonymisoki wyciskane ze świeżych owoców/warzyw | 250 ml |
| owoc | sezonowy (truskawki, maliny, śliwki, czereśnie, wiśnie, arbuzy) kiwi, banan, jabłko, | 150 g – 160 g |
| Jogurt w opakowaniu | 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,salceson ciemny, salceson biały | 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 |
| twarożek: śmietankowy,twarożek ze szczypiorkiem,twarożek z rzodkiewką,twarożek z koperkiem,twarożek z ziołami,serek ziarnisty, | 70 g – 75 g |
| pasty | jajeczna, serowo – jajeczna, rybna, | 50 g – 55 g |
| pasztet | pieczony domowego wyrobu,wieprzowy wędzony,wątrobianka, | 40 g – 45g |
| ryba | paluszki rybne  | 100 g – 105 g |
| śledzie w sosie pomidorowym | 50 g – 55g |
| paprykarz | domowego wyrobu | 50 g – 55 g |
| warzywa | pomidor, | 50 g – 55 g |
| ogórek małosolny, kiszony, ogórek świeży | 50 g – 55 g |
| rzodkiewka,  | 3 sztuki |
| szczypiorek,  | 1 łyżeczka |
| sałata masłowa | 3 listki średniej wielkości |
| napoje | herbata czarna expressowa  | 1szt + cukier |
| masło | 82%tłuszczu | 20 g |
| sałatka | jarzynowa tradycyjna z majonezem | 150 g – 160 g |
| sałatka | z ryżem, kukurydzą, ananasem, wędzonym kurczakiem, majonezem | 150g – 160 g |
| kiełbasa grzana | śląska, biała, | 90 g - 100 g |
| parówkowa gruba,  | 80 g – 90 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 wysokobiałkowa: ŚNIADANIE

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TYP** | **RODZAJ** | **GRAMATURA NA OSOBĘ** |
| zupa mleczna | z kaszką manną,z ryżem, z makaronem,z zacierką,  | 300 ml |
| pieczywo | chleb zwykły,kanapka, | 120 g – 130 g |
| wędlina krojona  | drobiowa – gotowana,wieprzowa – gotowana,drobiowo wieprzowa – gotowana,salceson ciemny, salceson biały | 40 g – 45 g |
| ser | twarożek: śmietankowy,twarożek ze szczypiorkiem,twarożek z rzodkiewką,twarożek z koperkiem,twarożek z ziołami,serek ziarnisty, | 70 g – 75 g |
| pasty | jajeczna, serowo – jajeczna, rybna, | 50 g – 55g |
| pasztet | pieczony domowego wyrobu | 40 g – 45 g |
| jajko | gotowane 2 szt. z majonezem | 50 g – 60 g |
| smażone na maśle bez zaklepywania i innych dodatków | 100 g – 110 g |
| paprykarz | domowego wyrobu | 50 g – 55g |
| warzywa | warzywa lekkostrawne np. pomidor bez skórki, | 50 g – 55 g |
| sałata maślana | 3 listki średniej wielkości |
| napoje | kawa zbożowa z mlekiem,herbata czarna expressowa, herbata owocowa expressowa, | 250 ml.1 szt. + cukier1 szt. + cukier |
| masło | 82%tłuszczu | 20 g  |
| dodatki | musztarda zwykła,ketchup łagodny,chrzan,cukier,cytryna | 7 g |

Dieta wysokobiałkowa: OBIAD

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| TYP | RODZAJ | GRAMATURA NA OSOBĘ |
| zupa  | rosół z makaronem, rosół z kaszką manną,pomidorowa z ryżem, pomidorowa z makaronem,ogórkowa, owocowa, ,kalafiorowa,kalarepowa,jarzynowa - składająca się min. z pięciu składników,,barszcz czerwony z makaronem lub z ziemniakami,flaczki z boczniaka,botwinka,gulaszowa | 400 ml |
| mięso | Wieprzowe: duszone:schab,szynka, mielone,łopatka,Drobiowe: duszone:udka,filet z kurczaka,żołądki,wątróbka, | 100 g – 110 g |
| gołąbki | - z mięsem wieprzowym i ryżem,- z mięsem drobiowym i ryżem | 100 g – 120 g |
| pulpeciki | pulpeciki w sosie |  |
| ryba  | - tylko smażona tradycyjnie w bułce tartej(filet z miruny, dorsza, morszczuka) lub- śledzie w śmietanie z cebulką | 100 g -110 g180b -200g |
| warzywa | gotowane w wodzie lub na parze, świeże, surówkimarchewka z jabłkiem, marchewka z pomarańczą, fasola szparagowa z bułką tartą, groszek, kalafior z bułką tartą, brokuł, buraki, sałata zwykła masłowa ze śmietaną. Koper, natka pietruszki jako dodatek do ziemniaków- mizeria ze śmietaną,- sałata ze śmietaną | 120 g – 125 g |
| kluski | pyzy parowane,szagówki (kopytka),śląskie | 120 g – 125 g |
| sosy | potrawkowy- tylko do potrawki i marchewki z groszkiemkoperkowy do jajek gotowanych owocowy,pieczeniowy  | 100 g – 105 g |
| naleśniki, omletybez tłuszczu | bez dodatku,z cukrem,z dżemem,z serem, z owocami,z mięsem typu krokiet,  | 300 g – 310 g min. 3 szt. na osobę |
| pierogi | z serem, z owocami,z mięsem,  | 300 g - 310 g |
| knedle | z: owocem, serem, mięsem,  | 300 g – 310 g |
| ziemniakiziemniaki młode | gotowane,gotowane, polane bułką tartą | 200 g – 210 g |
| gzik | ze szczypiorkiem / cebulką | 180 – 200g |
| jajko | sadzone,gotowane,kotlet jajeczny, | 100 g – 120 g2 szt. |
| ryż biały | gotowany | 150 g – 160 g |
| napoje | kompot z kawałkami owoców  | 250 ml |
|  |
| kaszanka | kaszanka smażona z cebulką | 110 g – 1130 g |
| dodatki  | przyprawa do zup typu maggi | 1g |
| oliwa,  | 1 łyżka |
| śmietana, kefir, jogurt naturalny | 20 g – 25 g |

## Dieta wysokobiałkowa: II ŚNIADANIE, POSIŁEK DODATKOWY

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| TYP | RODZAJ | GRAMATURA NA OSOBĘ |
| ryż | gotowany na mleku z jabłkiem i cynamonem, gotowany na mleku z masłem,  | 150 g – 160 g |
| kaszka manna | gotowana na mleku z owocami gotowana na mleku z sokiem, | 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 |
| naleśniki, omlet, racuchy bez tłuszczu |  z dżemem,  z cukrem,z serem, | 100 g - 110 g 2szt. |
| owsianka | gotowana na mleku z owocem,gotowana na mleku owsianym lub migdałowym  | 120 g – 130 g |
| kanapka | składająca się minimum z trzech składników typu:- pieczywo, wędlina gotowana drobiowa lub wieprzowa, warzywo,- pieczywo, ser biały lub żółty lub topiony, warzywo  | 70 g – 80 g |
| drożdżówka | z owocem, serem, budyniem | 120 g – 130 g |
| pączek | z marmoladą, | 80 g – 100 g |
| rogal | mleczny, pszenny z masłem czekoladowym/ orzechowym | 60 g – 70 g |
| Koktajl owocowy; soki wyciskane 100% owoce | na śmietanie, kefirze, jogurcie z owocami lub z płatkami owsianymi,soki wyciskane ze świeżych owoców/warzyw | 250 ml |
| owoc | jabłko,sezonowe, | 150 g - 160g |
| Jogurt w opakowaniu | naturalny,z owocami, | 120 g - 180g |
| Kefir w opakowaniu | naturalny, | 250 g |

### Dieta wysokobiałkowa: KOLACJA

###

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| TYP | RODZAJ | GRAMATURA NA OSOBĘ |
| pieczywo | chleb zwykły,kanapka, | 120 g – 130 g |
| wędlina krojona  | drobiowa – gotowana, wieprzowa – gotowana,drobiowo – wieprzowa – gotowanasalceson białygalantynawędlina w galarecie | 40 g – 45 g |
| ser | twarożek: śmietankowy,twarożek ze szczypiorkiem,twarożek z rzodkiewka,twarożek z koperkiem,twarożek z ziołami,serek ziarnisty, | 70 g – 75 g |
| pasty | jajeczna, serowo – jajeczna, rybna  | 50 g – 55 g |
| pasztet | pieczony domowego wyrobu,wątrobianka | 40 g – 45 g |
| ryba | dorsz w sosie pomidorowym | 100 g – 105 g |
| śledzie w sosie pomidorowy | 50 g – 55 g |
| paprykarz | domowego wyrobu | 50 g – 55 g |
| warzywa | warzywa lekkostrawne np. pomidor bez skórki, | 50 g – 55 g |
| sałata masłowa | 3 listki średniej wielkości |
| napoje | herbata czarna expressowa  | 1 szt. + cukier |
| masło | 82%tłuszczu | 20 g |
| sałatka | jarzynowa tradycyjna | 150 g – 160 g |
| kiełbasa drobiowa | 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 |

# Dieta niskotłuszczowa: ŚNIADANIE

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TYP** | **RODZAJ** | **GRAMATURA NA OSOBĘ** |
| zupa mleczna | z kaszką manną,z ryżem, z makaronem,z zacierką,  | 300 ml |
| pieczywo | chleb zwykły,graham,kanapka,razowy, | 120 g – 130 g |
| wędlina krojona  | drobiowa – gotowana, wieprzowa – gotowana,drobiowo wieprzowa – gotowana,salceson białywędlina w galareciegalantyna | 40 g – 45 g |
| ser | twarożek: śmietankowy,twarożek ze szczypiorkiem,twarożek z rzodkiewką,twarożek z koperkiem,twarożek z ziołami,serek ziarnisty, | 70 g – 75 g |
| pasty | drobiowa, serowo – warzywnaz ryby gotowanej,  | 50 g – 55 g |
| pasztet | pieczony domowego wyrobu | 40 g – 45 g |
| jajkojajecznica | gotowane na miękko,jajecznica smażona bez tłuszczu  | 2 szt.100 g – 110 g |
| paprykarz | domowego wyrobu | 100 g – 105 g |
| warzywa | pomidor, | 50 g – 55 g |
|  ogórek małosolny, kiszony, ogórek świeży, | 50 g – 55 g |
| rzodkiewka, | 3 sztuka |
| szczypiorek, | 1 łyżeczka |
| Sałata masłowa | 3listki średniej wielkości |
| napoje | kawa zbożowa z mlekiem,herbata czarna expressowa, herbata owocowa expressowa, | 250 ml1 szt. + cukier1 szt. + cukier |
| masło | 82% tłuszczu | 20 g |
| dodatki | musztarda zwykła,ketchup łagodny,chrzan,cukier,cytryna | 7 g |
| Parówka grzana  | drobiowa chuda | 80 g – 90 g |

Dieta niskotłuszczowa: OBIAD

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TYP** | **RODZAJ** | **GRAMATURA NA OSOBĘ** |
| zupa  | rosół drobiowy z makaronem, rosół drobiowy z kaszką manną,pomidorowa z ryżem, pomidorowa z makaronem,ogórkowa, owocowa, kapuśniak z kapusty świeżej,kapuśniak z kapusty kiszonej,kalafiorowakalarepowa,jarzynowa - składająca się min. z pięciu składników,grochowa z wkładką z chudej kiełbasybarszcz czerwony z makaronem lub z ziemniakami,flaczki z boczniaka,botwinka, | 400 ml |
| mięso | Wieprzowe: duszone, skarżone na pergaminie bez tłuszczu:schab,szynka,mielone,łopatka,Drobiowe: duszone, smażone na pergaminie bez tłuszczu:udka,filet z kurczaka,żołądki,wątróbka | 100 g – 110 g |
| gołąbki | z mięsem wieprzowym i ryżem, | 100 g – 120 g |
| pulpeciki | Pulpeciki w sosie | 100 g – 120 g |
| ryba  | - smażona w panierce z bułką tartą lub z piecafilet z miruny, dorsza, morszczuka- śledzie w odtłuszczonej śmietanie/ jogurcie | 100 g – 110 g180 g - 200 g |
| warzywa | gotowane w wodzie lub na parze, świeże, surówkimarchewka z jabłkiem, marchewka z pomarańczą, pietruszka, seler, por, kapusta biała, kapusta czerwona, kapusta zasmażana, kapusta kiszona, fasola szparagowa z bułką tartą, groszek, kalafior z bułką tartą, brokuł, buraki Koper, natka pietruszki do posypania ziemniaków,  | 120 g – 125 g |
| - mizeria na jogurcie lub kefirze- sałata masłowa na jogurcie lub kefirze | 200 ml |
| kluski bez tłuszczu | pyzy parowane,szagówki (kopytka), | 120 g – 125 g |
| sosy | potrawkowy czosnkowy na jogurcie, owocowy, | 100 g – 105 g |
| naleśniki bez tłuszczu, omlet | bez dodatku,z cukrem,z dżemem,z serem, z owocami, | 300 g – 310 g min. 3 szt. |
| pierogi bez tłuszczu | z chudym serem, z owocami,z mięsem,  | 300 g – 310 g |
| knedle | z: owocem, serem, mięsem, | 300 g – 310 g |
| ziemniakimłode ziemniaki | gotowane,gotowane, | 200 g – 210 g |
| ryż biały | gotowany, | 150 g – 160 g |
| gzik | gzik  | 180 g 200 g |
| napoje | kompot z kawałkami owoców  | 250 ml |
| kaszanka | kaszanka smażona z cebulką | 110 g -130 g  |
| dodatki  | przyprawa do zup typu maggi, | 1g |
| oliwa,  | 1 łyżka |
| śmietana, kefir jogurt naturalny | 20 g |

## Dieta niskotłuszczowa: II ŚNIADANIE, POSIŁEK DODATKOWY

##

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TYP** | **RODZAJ** | **GRAMATURA NA OSOBĘ** |
| ryż | gotowany na mleku z jabłkami i cynamonem, gotowany na mleku z sokiem, | 150 g – 160 g |
| kaszka manna | gotowana na mleku z owocami | 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 |
| naleśniki, omlet z jabłkami bez tłuszczu | z dżemem,  z cukrem, | 100 g – 110 g 2 szt.  |
| owsianka | gotowana na mleku z owocem,gotowana na mleku owsianym lub migdałowym z owocem, | 120 g – 130 g |
| kanapka | składająca się minimum z trzech składników typu:- pieczywo, wędlina gotowana drobiowa lub wieprzowa, warzywo,- pieczywo, ser biały chudy, warzywo  | 70 g – 80 g |
| pieczywo | Bułeczki mleczne z masłem czekoladowym niskotłuszczowym | 70 g – 80 g |
| galaretka | z owocem,  | 250 g – 260 g |
| rogal | pszenny z dżemem | 60 g – 70 g |
| Koktajl; soki wyciskane 100% owoce | na mleku, kefirze, jogurcie z owocamisoki wyciskane ze świeżych owoców/warzyw | 250 ml |
| owoc | jabłko,sezonowe, | 150 – 16,g |
| jogurt w opakowaniu | naturalny,z kawałkami owoców, | 120 - 180g |
| kefir w opakowaniu | naturalny,z kawałkami owoców, | 250 g |

### Dieta niskotłuszczowa: KOLACJA

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TYP** | **RODZAJ** | **GRAMATURA NA OSOBĘ** |
| pieczywo | chleb zwykły,kanapka,graham,razowy | 120g – 130 g |
| wędlina krojona  | drobiowa – gotowana, wieprzowa – gotowana, drobiowo – wieprzowa – gotowana, galantyna | 40g – 45 g |
| ser | twarożek: śmietankowy,twarożek ze szczypiorkiem,twarożek z rzodkiewką,twarożek z koperkiem, twarożek z ziołami,serek ziarnisty, | 70g – 75 g |
| pasty | drobiowa,jajecznaz ryby gotowanej, | 50g – 55 g |
| pasztet | chudy – pieczony domowego wypieku | 40 g – 45 g |
| ryba | dorsz/ miruna w sosie pomidorowym | 100 g – 105 g |
| śledzie w sosie pomidorowym | 50 g – 55 g |
| warzywa | pomidor, | 50 g – 55 g |
| ogórek małosolny/kiszony, ogórek świeży | 50 g – 55 g |
| rzodkiewka  | 3sztuka |
| szczypiorek  | 1 łyżeczka |
| sałata  | 3 listki średniej wielkości |
| napoje | herbata czarna expressowa  | 1 szt. + cukier |
| masło | 82%tłuszczu | 20 g |
| sałatka | z warzyw z jogurtem,z warzyw z sosem koperkowym na jogurciez warzyw z sosem czosnkowym na jogurcie | 150 g – 160 g |
| kiełbasa grzana | parówkowa, chuda drobiowa | 80 g – 90 g |
| jajecznica | jajecznica smażona bez tłuszczu bez zaklepywania i innych dodatków | 100 g – 120 g |
| galat | drobiowy z warzywami,wieprzowy z warzywami  | 150 g – 160 g |
| dodatki | musztarda zwykła,ketchup łagodny,chrzan, cukier, cytryna | 7g |
| ocet | 1 łyżeczka |

# Dieta cukrzyca niskotłuszczowa: ŚNIADANIE

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TYP** | **RODZAJ** | **GRAMATURA NA OSOBĘ** |
| pieczywo | chleb zwykły,graham,razowy, | 120 g – 130 g |
| wędlina krojona  | drobiowa – gotowana, wieprzowa – gotowana, drobiowo wieprzowa – gotowana, galantynawędlina w galarecie z warzywami | 40 g – 45 g |
| ser | twarożek: śmietankowy,twarożek ze szczypiorkiem,twarożek z rzodkiewką,twarożek z koperkiem,twarożek z ziołami,serek ziarnisty, | 70 g – 75 g |
| pasty | drobiowa,z ryby gotowanej,  | 50 g – 55 g |
| jajka | gotowane na miękko,jajecznica na parze bez tłuszczu | 2 szt.100g 110 g |
| pasztet | pieczony chudy domowego wyroby | 40 g – 45 g |
| warzywa | pomidor, | 50 g – 55 g |
| ogórek świeży | 50 g – 55 g |
| rzodkiewka, | 3 sztuka |
| szczypiorek | 1 łyżeczka |
| sałata | 3 listki średniej wielkości |
| napoje | kawa zbożowa z mlekiem,herbata czarna expressowa, herbata owocowa expressowa,  | 250 ml1 szt.1 szt. |
| masło | 82%tłuszczu, | 20 g |
| kiełbasa grzana | parówkowa drobiowa odtłuszczona, chuda drobiowa | 80g - 90 g |
| dodatki | musztarda zwykła,chrzan,cytryna, | 7 g |

Dieta cukrzyca niskotłuszczowa: OBIAD

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TYP** | **RODZAJ** | **GRAMATURA NA OSOBĘ** |
| zupa  | rosół drobiowy z makaronem, rosół drobiowy z kaszką manną,pomidorowa z ryżem, pomidorowa z makaronem,ogórkowa, owocowa, kapuśniak z kapusty świeżej,kapuśniak z kapusty kiszonej,kalafiorowa,kalarepowa,jarzynowa - składająca się min. Z pięciu składników,grochowa z wkładką z chudej kiełbasy,barszcz czerwony z makaronem lub z ziemniakami,flaczki z boczniaka,botwinka,gulaszowa | 400 ml |
| mięso | Wieprzowe: duszone, pieczone na pergaminie bez tłuszczu:schab,szynka, mielone,łopatka,Drobiowe: duszone, pieczone na pergaminie bez tłuszczu:udka,filet z kurczaka,żołądki,wątróbka | 100 g -110 g |
| gołąbki |  z mięsem wieprzowym i ryżem, | 100 g – 120 g |
| pulpeciki | pulpeciki w sosie  | 100 g – 120 g |
| ryba  | - z pieca filet z miruny, dorsza, morszczuka- smażona w panierce z bułki taretej | 100 g – 110 g |
| warzywa | gotowane w wodzie lub na parze, świeże, surówkimarchewka, pietruszka, seler, por, kapusta biała, kapusta czerwona, kapusta kiszona, fasola szparagowa z bułką tartą, groszek, buraki, kalafior z bułką tartą, brokuł, sałata masłowa . Koper, natka pietruszki do posypania ziemniaków | 120 g – 125 g |
| - mizeria na jogurcie- sałata masłowa na jogurcie | 200 ml |
| naleśniki bez tłuszczu, omlet | bez dodatku,z gotowanym musem z jabłek – bez cukru ze stewią | 300 g – 310 g 3 szt. |
| knedle | z: owocem, serem, mięsem, warzywami | 300 g – 310 g |
| sosy | Potrawkowy tylko do ryżu i marchewki z groszkiemchrzanowy, koperkowy na jogurcie,czosnkowy na jogurcie,owocowy | 100 g – 105 g |
| ziemniakimłode ziemniaki  | gotowane,gotowane, | 200 g – 210 g |
| gzik | gzik ze szypiorkiem | 180 g 200 g. |
| ryż  | gotowany biały,gotowany brązowy, | 150 g – 160 g |
| napoje | kompot z kawałkami owoców  | 250 ml |
| pierogi bez tłuszczu | z chudym serem, z owocami,z mięsem,  | 300 g – 310 g |
| dodatki  | przyprawa do zup typu maggi, |  1g |
| oliwa,  | 1 łyżka |
| kefir, jogurt naturalny | 20 g |

## Dieta cukrzyca niskotłuszczowa: II ŚNIADANIE, POSIŁEK DODATKOWY

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TYP** | **RODZAJ** | **GRAMATURA NA OSOBĘ** |
| ryż | gotowany na mleku z jabłkami i cynamonem bez cukru, gotowany na mleku z jabłkiem bez cukru, | 150 g – 160 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 |
| owsianka | gotowana na mleku z owocem,gotowana na mleku owsianym lub migdałowym | 120 g – 130 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 |
| Koktajl; soki wyciskane 100% owoce | na mleku bez cukru, kefirze, jogurcie z owocami soki wyciskane ze świeżych owoców/warzyw | 250 ml |
| owoc | jabłko, jabłko gotowanesezonowe,(nie banan, ananas, winogrono)  | 150 g – 160 g |
| Jogurt w opakowaniu | naturalny | 120 g – 180 g |
| Kefir w opakowaniu | naturalny | 250 ml |

### Dieta cukrzyca niskotłuszczowa: KOLACJA

###

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TYP** | **RODZAJ** | **GRAMATURA NA OSOBĘ** |
| pieczywo | chleb zwykły,graham,razowy, | 120 g – 130 g |
| wędlina krojona  | drobiowa – gotowana, wieprzowa – gotowana, drobiowo – wieprzowa – gotowana, biały chudy salcesongalantynawędlina w galarecie z warzywami | 40 g – 45 g |
| ser | twarożek: śmietankowy,twarożek ze szczypiorkiem,twarożek z rzodkiewką,twarożek z koperkiem,twarożek z ziołami,serek ziarnisty | 70 g – 75 g |
| pasty | jajecznaz ryby gotowanej  | 50 g – 55 g |
| pasztet | chudy pieczony domowego wypieku | 40 g – 45 g |
| ryba | w galarecie | 100 g – 105 g |
| warzywa | pomidor, | 50 g – 55 g |
| ogórek świeżyogórek małosolny | 50 g – 55 g |
| rzodkiewka  | 3 sztuka |
| szczypiorek  | 1 łyżeczka |
| sałata  | 3 listki średniej wielkości |
| napoje | Herbata czarna expressowa | 1 szt. |
| masło | 82%tłuszczu | 20 g |
| sałatka | jarzynowa na jogurcie  | 150 g – 160 g |
| galat | drobiowy z warzywami,wieprzowy z warzywami  | 150 g – 160 g |
| kiełbasa drobiowa | parówkowa, chuda drobiowa | 80 g – 90 g |
| jajecznica | jajecznica na parze bez tłuszczu bez zaklepywania i innych dodatków | 100 g – 120 g |
| dodatki | musztarda zwykłaketchup łagodny,chrzan, cytryna | 7 g |
| ocet | 1 łyżeczka |

# Dieta cukrzycowa: ŚNIADANIE

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TYP** | **RODZAJ** | **GRAMATURA NA OSOBĘ** |
| pieczywo | chleb zwykły,graham,razowy, | 120 g – 130 g |
| wędlina krojona  | drobiowa – gotowana, wieprzowa – gotowana, drobiowo wieprzowa – gotowana, chudy biały salcesongalantynawędlina w galarecie z warzywami | 40 g – 45 g |
| ser | twarożek: śmietankowy,twarożek ze szczypiorkiem,twarożek z rzodkiewką,twarożek z koperkiem,twarożek z ziołami,serek ziarnisty, | 70 g – 75 g |
| pasty | drobiowa,jajeczna, rybna,  | 50 g – 55 g |
| jajka | gotowane smażone na maśle bez zaklepywania i innych dodatków | 2 szt.100 g – 110 g |
| pasztet | drobiowy zwykły | 40 g – 45 g |
| grzana kiełbasa | chuda parówką, chuda drobiowa kiełbasa | 100 g – 110 g |
| ryba | w galarecie  | 100 g – 105 g |
| warzywa | pomidor, | 50 g – 55 g |
| ogórek świeżyogórek małosolny | 50 g – 55 g |
| rzodkiewka | 3 sztuka |
| szczypiorek | 1 łyżeczka |
| sałata | 3 listki średniej wielkości |
| napoje | kawa zbożowa z mlekiem,herbata czarna expressowa, herbata owocowa expressowa, | 250 ml1szt.1szt. |
| masło | 82%tłuszczu | 20 g |
| dodatki | musztarda zwykła,ketchup łagodny,chrzan,cytryna, | 7 g |

Dieta cukrzycowa: OBIAD

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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,kalarepowa,jarzynowa - składająca się min. z pięciu składników,grochowa z wkładkąbarszcz czerwony z makaronem lub z ziemniakami,flaczki z boczniaka,botwinka,gulaszowa, | 400 ml |
| mięso | Wieprzowe: duszone, pieczone na pergaminie bez tłuszczu:schab,szynka, mielone,łopatka,Drobiowe: duszone, pieczone na pergaminie bez tłuszczu:udka,filet z kurczaka,żołądki,wątróbka | 100 g – 110 g |
| gołąbki | z mięsem wieprzowym i ryżem,  | 100 g - 120g |
| pulpeciki | Pulpeciki w sosie | 100 g – 120 g |
| jajka gotowane | jajka gotowane w sosie | 100 g – 120 g2 szt. |
| ryba  | - z pieca filet z miruny, dorsza, morszczuka- ryba smażona w panierce z bułki tartej - śledzie w śmietanie (odtłuszczonej)/ jogurcie | 100 g – 110 g |
| warzywa | gotowane w wodzie lub na parze, świeże, surówkipietruszka, seler, por, kapusta biała, kapusta czerwona, kapusta pekińska, kapusta kiszona, fasola szparagowa z bułką tartą, groszek, buraki, kalafior z bułką tartą. Koper, natka pietruszki do posypania ziemniaków. | 120 g – 125 g |
| - mizeria z kefirem, jogurtem naturalnym-sałata masłowa z kefirem, jogurtem naturalnym | 200 ml |
| naleśniki | bez dodatku,z gotowanym musem z jabłek bez cukru ze stewią | 300 g – 310 g 3 szt. |
| knedle | z: owocem, serem, mięsem | 300 g – 310 g |
| gzik | gzik ze szczypiorkiem | 180 g. – 200 g |
|  |  |  |
| kaszanka | smażona bez tłuszczu | 130 g 150 g |
| sosy | Potrawkowy do ryżu i marchewki z groszkiempieczeniowy jasny,chrzanowy, koperkowy na jogurcie,czosnkowy na jogurcie,owocowy | 100 g – 105 g |
| ziemniakimłode ziemniaki | gotowane,gotowane, | 200 g – 210 g |
| ryż  | gotowany biały,gotowany brązowy, | 150 g – 160 g |
| napoje | kompot z kawałkami owoców bez cukru | 250 ml |
| dodatki  | przyprawa do zup typu maggi, | 1g |
| oliwa,  | 1 łyżka |
| kefir, jogurt naturalny | 20 g |

## Dieta cukrzycowa: II ŚNIADANIE, POSIŁEK DODATKOWY

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TYP** | **RODZAJ** | **GRAMATURA NA OSOBĘ** |
| ryż  | gotowany na mleku z jabłkami i cynamonem bez cukru, gotowany na mleku z jabłkiem bez cukru, | 150 g – 160 g |
| kaszka manna | gotowana na mleku z jabłkami bez cukru | 150 g – 160 g |
| makaron | z sosem z białym serem z 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 |
| naleśniki | z musem z gotowanych jabłek bez cukru  | 100 g – 110 g2 szt. na osobę |
| 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 |
| Koktajl; soki wyciskane 100% owoce | na mleku bez cukru, kefirze, jogurcie z owocami lub z płatkami owsianymi bez cukrusoki wyciskane ze świeżych owoców/warzyw | 250 ml |
| owoc | jabłko,sezonowe (nie banan, ananas, winogrono, arbuz) | 150 g – 160 g |
| Jogurt w opakowaniu | naturalny | 120 g – 180 g |
| Kefir w opakowaniu | naturalny | 250 ml |

### Dieta cukrzycowa: KOLACJA

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TYP** | **RODZAJ** | **GRAMATURA NA OSOBĘ** |
| pieczywo | chleb zwykły,graham,razowy, | 120 g – 130 g |
| wędlina krojona  | drobiowa – gotowana, wieprzowa – gotowana, drobiowo – wieprzowa – gotowana, wędlina w galarecie,salceson chudy biały ,galantyna,wędlina w galarecie z warzywami | 40 g – 45 g |
| ser | twarożek: śmietankowy,twarożek ze szczypiorkiem,twarożek z rzodkiewką,twarożek z koperkiem,twarożek z ziołami,serek ziarnisty, | 70 g – 75 g |
| pasty | jajeczna,rybna  | 50 g – 55g |
| pasztet | pieczony domowego wypieku | 40 g – 45 g |
| jajecznica  | jajecznica na maśle bez zaklepywania i innych dodatków | 100 g – 120 g |
| warzywa | pomidor, | 50 g – 55 g |
| ogórek świeżyogórek małosolny | 50 g – 55 g |
| rzodkiewka  | 3 sztuka |
| szczypiorek  | 1 łyżeczka |
| sałata  | 3 listki średniej wielkości |
| napoje | herbata czarna expressowa | 1szt.  |
| masło | 82%tłuszczu | 20 g |
| sałatka | jarzynowa | 150 g – 160 g |
| kiełbasa | Biała, chuda drobiowa | 90 g – 100 g |
| parówkowa  | 80 g – 90 g |
|  |  |  |
| galat | drobiowy z warzywamiwieprzowy z warzywami  | 150 g – 160 g |
| dodatki | musztarda zwykłaketchup łagodny,chrzan, cukier, cytryna | 7 g |
| ocet | 1 łyżeczka |

# Dieta lekka: ŚNIADANIE

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TYP** | **RODZAJ** | **GRAMATURA** **NA OSOBĘ** |
| zupa mleczna | z ryżem, z makaronem,z zacierką,  | 300 ml |
| pieczywo | chleb zwykły,kanapka | 120 g – 130 g |
| wędlina krojona  | drobiowa – gotowana, wieprzowa – gotowana, drobiowo wieprzowa – gotowana, wędlina w galarecie z warzywami,galantyna,salceson chudy biały | 40 g – 45 g |
| ser | twarożek: śmietankowy,twarożek ze szczypiorkiem,twarożek z koperkiem,twarożek z ziołami,serek ziarnisty, | 70 g – 75 g |
| pasty | jajeczna, rybna,  | 50 g – 55 g |
| jajka | - gotowane- jajecznica na parze bez zaklepywania i innych dodatków | 2 szt.90 g – 110 g |
| pasztet | pieczony chudy, domowego wyrobu | 40 g – 45 g |
| ryba | śledzie w sosie pomidorowym | 50 g – 55 g |
| warzywa | warzywa lekkostrawne np. pomidor bez skórki | 30 g – 35 g |
| Sałata masłowa | 3 listki średniej wielkości |
| napoje | kawa zbożowa z mlekiem,herbata czarna expressowa, herbata owocowa expressowa, | 250 ml1 szt.1 szt. |
| masło | 82%tłuszczu | 20 g |
| kiełbasa grzana | parówka gruba, chuda drobiowa | 80 g – 90 g |
| dodatki | musztarda zwykła,ketchup łagodny,chrzan,cytryna, | 7 g |

Dieta lekka: OBIAD

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TYP** | **RODZAJ** | **GRAMATURA NA OSOBĘ** |
| zupa  | rosół drobiowy z makaronem, rosół drobiowy z kaszką manną,pomidorowa z makaronem,ogórkowa, owocowa, kalafiorowa,kalarepowa,jarzynowa - składająca się min. z pięciu składników,barszcz czerwony z makaronem lub z ziemniakami,botwinka, | 400 ml |
| sosy | Pieczeniowy jasnyPotrawkowy do ryżu marchewki z groszkiemkoperkowy na jogurcie,owocowy | 100 g – 105 g |
| 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 |
| pulpeciki | pulpeciki w sosie  | 100 g – 120 g |
| ryba  |  z pieca,smażona w panierce z bułki tartejfilet z miruny, dorsza, morszczuka | 100 g – 110 g |
| jajka | - jaka gotowane w sosie- kotlet jajeczny- sadzone na parze | 2szt |
| warzywa | gotowane w wodzie lub na parze, świeże, surówkimarchewka z jabłkiem, pietruszka, seler,, fasola szparagowa z bułką tartą, groszek, buraki, brokuł, kalafior z bułką tartą. Koper, natka pietruszki do posypania ziemniaków - sałata masłowa na jogurcie | 120 g – 125 g |
| kluski | pyzy parowane bez tłuszczu,szagówki bez tłuszczu,śląskie bez tłuszczu, | 120 g – 125 g |
| naleśniki, omlet | bez dodatku,z cukrem,z dżemem,z serem, z owocami,,  | 300 g – 310 g 3 szt. |
| pierogi | z serem, z owocami,z mięsem,  | 100 g – 110 g |
| knedle | z: owocem, serem, mięsem, warzywami | 300 g – 310 g |
| ziemniaki,młode ziemniaki | gotowane,gotowane | 200 g – 210 g |
| gzik | gzik z chudego sera | 180 g. – 200 g. |
| ryż  | gotowany biały | 150 g – 160 g |
| Kaszanka  | Smażona bez tłuszczu | 110 g – 130 g |
| napoje | kompot z kawałkami owoców bez cukru | 250 ml |
| dodatki  | przyprawa do zup typu maggi, | 1 g |
| oliwa,  | 1 łyżka |
| kefir, jogurt naturalny | 20 g |

## Dieta lekka: II ŚNIADANIE, POSIŁEK DODATKOWY

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TYP** | **RODZAJ** | **GRAMATURA NA OSOBĘ** |
| ryż  | gotowany na mleku z jabłkami i cynamonem, gotowany na mleku z sokiem, | 150 g – 160 g |
| kaszka manna | gotowana na mleku z jabłkami,gotowana na mleku z masłem i sokiem | 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 mleku owsianym lub migdałowym z owocami | 120 g – 130 g |
| naleśnik, omlet |  z dżemem,  z cukrem | 100 g - 110 gmin. 2 szt. |
| placki ziemniaczane | Placki ziemniaczane z cukrem | 100 g – 110 g.min. 2 szt. |
| makaron | Z serem i 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 |
| Koktajl; soki wyciskane 100% owoce | na mleku, kefirze, jogurcie z owocami soki wyciskane ze świeżych owoców/warzyw | 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 w opakowaniu | naturalnyz owocami | 120 g – 180 g |
| Kefir w opakowaniu | naturalny | 250 ml |

### Dieta lekka: KOLACJA

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TYP** | **RODZAJ** | **GRAMATURA NA OSOBĘ** |
| pieczywo | chleb zwykły,kanapka | 120 g – 130 g |
| wędlina krojona  | drobiowa – gotowana, wieprzowa – gotowana, drobiowo – wieprzowa – gotowana, wędlina w galarecie z warzywami,galantynabiały chudy salceson | 40 g – 45 g |
| ser | twarożek: śmietankowy,twarożek ze szczypiorkiem,twarożek z koperkiem,twarożek z ziołami,serek ziarnisty, | 70 g – 75 g |
| pasty | jajeczna,rybna  | 50 g – 55 g |
| pasztet | chudy pieczony własnego wyrobu | 40g – 45 g |
| ryba | paprykarz domowego wyrobu | 100 g – 105 g |
| warzywa | warzywa lekkostrawne np. pomidor bez skórki | 60 g – 65 g |
| sałata  | 3 listki średniej wielkości |
| napoje | herbata czarna expressowa | 1 szt. + cukier |
| masło | 82%tłuszczu | 20 g |
| sałatka | jarzynowa  | 150 g – 160 g |
| kiełbasa | Biała chuda | 90 g -100 g  |
| parówkowa chuda | 80 g – 90 g |
| jajecznica | jajecznica na maśle bez zaklepywania oraz innych dodatków. | 110 g – 130 g. |
| galat | drobiowy z warzywamiwieprzowy z warzywami  | 150 g – 160 g |
| dodatki | musztarda zwykłaketchup łagodny,chrzan, cukier, cytryna | 7 g |
| ocet | 1 łyżeczka |