

DIETA PODSTAWOWA 19.10.2023

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2550 kcal Białko: 95 g Tłuszcze: 96 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 36g Węglowodany: 351 g W tym cukry: 39 g Błonnik: 39 g Sól: 1620 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Parówka	*1	Gotowanie	
	Ketchup			
	Salata, papryka			
	Herbata			
II śniadanie	Jabłko			
	Chrupki kukurydziane			
Obiad	Zupa kapuśniak	*9	Gotowanie	
	Sakiewki drobiowe ze szpinakiem	*1,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Marchew z porzem	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Koktajl mleczno - owocowy	*7		
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Salatka brokułowa	*17		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Herbata			

*ALERGENY: 1. Gluten, 2. Skorupiaki, 3.Jaja, 4.Ryby, 5.Orzeszki ziemne, 6.Soja, 7.Mleko i produkty pochodne, 8.Orzechy, 9.Seler, 10.Gorzyczka, 11. Nasiona sezamu, 12. Siarczany, 13. Łubin, 13. Mięczaki

DIETA PODSTAWOWA 20.10.2023

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2600 kcal Białko: 98 g Tłuszcze: 90 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 36,2g Węglowodany: 345 g W tym cukry: 52 g Błonnik: 30 g Sól: 1420 g
	Bułka pszenna	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Jajecznicza ze szczypiorkiem	*3,7		
	Salata, pomidor			
	Herbata			
II śniadanie	Budyń z wiśniami	*7		
Obiad	Zupa marchwiowa	*7,9	Gotowanie	
	Naleśniki z twarogiem i bitą śmietaną	*1,3,7	Smażenie	
	Kompot			
Podwieczorek	Sok marchwiowo - owocowy			
Kolacja	Chleb mieszany	*1,3,7		
	Masło	*7		
	Ryba po grecku	*1,4	Pieczenie	
	Herbata			

*ALERGENY: 1. Gluten, 2. Skorupiaki, 3.Jaja, 4.Ryby, 5.Orzeszki ziemne, 6.Soja, 7.Mleko i produkty pochodne, 8.Orzechy, 9.Seler, 10.Gorczyca, 11. Nasiona sezamu, 12. Siarczany, 13. Łubin, 13. Mięczaki

DIETA PODSTAWOWA 21.10.2023

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2540 kcal Białko: 92 g Tłuszcze: 91 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 41 g Węglowodany: 300 g W tym cukry: 55 g Błonnik: 27 g Sól: 1580 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Ser żółty	*7		
	Wędlina drobiowa			
	Sałata, rzodkiewka			
	Herbata			
II śniadanie	Jogurt owocowy	*7		
Obiad	Zupa kalafiorowa	*7,9	Gotowanie	
	Pieczeń rzymska w sosie koperkowym	*1,3,7	Pieczenie	
	Kasza jęczmienna	*1	Gotowanie	
	Buraczki		Gotowanie	
	Sałatka z ogórka kiszzonego			
	Kompot			
Podwieczorek	Popcorn, śliwki			
Kolacja	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Sałata			
	Polędwica sopocka	*1,3,6,7		
	Placki budyniowe	*1,3,7	Smażenie	
	Herbata			

*ALERGENY: 1. Gluten, 2. Skorupiaki, 3.Jaja, 4.Ryby, 5.Orzeszki ziemne, 6.Soja, 7.Mleko i produkty pochodne, 8.Orzechy, 9.Seler, 10.Gorczyca, 11. Nasiona sezamu, 12. Siarczany, 13. Łubin, 13. Mięczaki

DIETA PODSTAWOWA 22.10.2023

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manna	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2470 kcal Białko: 83 g Tłuszcze: 84 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 29g Węglowodany: 334 g W tym cukry: 58 g Błonnik: 29 g Sól: 1580 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Twaróg	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salata, kalarepa			
Herbata				
II śniadanie	Kisiel z bitą śmietaną	*7		
Obiad	Zupa ogórkowa	*7,9	Gotowanie	
	Filet w jarzynach	*9	Pieczenie	
	Ryż			
	Kompot			
Podwieczorek	Banan			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Dżem			
	Pasta z wędlin	*1,3,6,7		
	Salatka grecka			
	Herbata			

*ALERGENY: 1. Gluten, 2. Skorupiaki, 3.Jaja, 4.Ryby, 5.Orzeszki ziemne, 6.Soja, 7.Mleko i produkty pochodne, 8.Orzechy, 9.Seler, 10.Gorczyca, 11. Nasiona sezamu, 12. Siarczany, 13. Łubin, 13. Mięczaki

DIETA PODSTAWOWA 23.10.2023

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2630 kcal Białko: 95 g Tłuszcze: 90 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 36g Węglowodany: 320 g W tym cukry: 56 g Błonnik: 24 g Sól: 1580 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Jajo	*3	Gotowanie	
	Sos tatarski	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałatka z pomidora			
Herbata				
II śniadanie	Grysik z truskawkami	*1,7	Gotowanie	
Obiad	Zupa brokułowa	*7,9	Gotowanie	
	Spaghetti	*1	Smażenie	
	Surówka z kapusty pekińskiej			
	Kompot			
Podwieczorek	Gruszka			
	Herbatniki	*1		
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Sałatka z kurczaka	*7	Pieczenie	
	Herbata			

*ALERGENY: 1. Gluten, 2. Skorupiaki, 3.Jaja, 4.Ryby, 5.Orzeszki ziemne, 6.Soja, 7.Mleko i produkty pochodne, 8.Orzechy, 9.Seler, 10.Gorzyczka, 11. Nasiona sezamu, 12. Siarczany, 13. Łubin, 13. Mięczaki

DIETA PODSTAWOWA 24.10.2023

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2650 kcal Białko: 107 g Tłuszcze: 91 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 36g Węglowodany: 412 g W tym cukry: 48 g Błonnik: 34 g Sól: 1480 g
	Bułka graham	*1		
	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Twarożek z rzodkiewką	*3		
	Polędwica sopocka	*1,3,6,7		
	Sałata, ogórek			
Herbata				
II śniadanie	Jogurt naturalny	*7		
	Kiwi			
Obiad	Zupa żurek z jajkiem i kiełbaską	*1,7,9	Gotowanie	
	Kopytka z sosem pieczarkowym	*1,3,7	Gotowanie	
	Surówka z kapusty czerwonej			
	Kompot			
Podwieczorek	Ciasto marchewkowe	*1,3,7	Pieczenie	
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Pasta z piersi kurczaka	*7		
	Sałata, papryka			
	Herbata			

*ALERGENY: 1. Gluten, 2. Skorupiaki, 3.Jaja, 4.Ryby, 5.Orzeszki ziemne, 6.Soja, 7.Mleko i produkty pochodne, 8.Orzechy, 9.Seler, 10.Gorzyczka, 11. Nasiona sezamu, 12. Siarczany, 13. Łubin, 13. Mięczaki

DIETA PODSTAWOWA 25.10.2023

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą jaglaną	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2610 kcal Białko: 90 g Tłuszcze: 89 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 37g Węglowodany: 359 g W tym cukry: 58 g Błonnik: 36 g Sól: 1610 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Pasztet mięsno - warzywny	*1,3,9		
	Sałata, kalarepa			
	Herbata			
II śniadanie	Ptasie mleczko	*7		
Obiad	Barszcz czerwony	*7,9	Gotowanie	
	Zrazy z indyka	*1,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kompot			
Podwieczorek	Śliwki			
	Chrupki kukurydziane			
Kolacja	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Sałata			
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Ryż z jabłkiem	*7	Gotowanie	
	Herbata			

*ALERGENY: 1. Gluten, 2. Skorupiaki, 3.Jaja, 4.Ryby, 5.Orzeszki ziemne, 6.Soja, 7.Mleko i produkty pochodne, 8.Orzechy, 9.Seler, 10.Gorczyca, 11. Nasiona sezamu, 12. Siarczany, 13. Łubin, 13. Mięczaki