

DIETA PODSTAWOWA 02.11.2023

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2430 kcal Białko: 92 g Tłuszcze: 91 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 37g Węglowodany: 304 g W tym cukry: 34 g Błonnik: 32 g Sól: 1490 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałata, kalarepa, marchew			
Herbata				
II śniadanie	Jogurt owocowy	*7		
Obiad	Zupa koperkowa	*7,9	Gotowanie	
	Gołąbki w sosie pomidorowym	*1,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Galaretka z truskawkami i bitą śmietaną	*7		
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Pasta z kurczaka	*7		
	Sałatka 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 03.11.2023

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2570 kcal Białko: 86 g Tłuszcze: 101 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 36,2g Węglowodany: 352 g W tym cukry: 60g Błonnik: 31 g Sól: 1460 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Jajecznica ze szczypiorkiem	*3,7		
	Salata, papryka			
	Herbata			
II śniadanie	Grysik z wiśniami	*1,7	Gotowanie	
Obiad	Zupa barszcz czerwony	*7,9	Gotowanie	
	Ryż z jabłkiem	*7	Gotowanie	
	Kompot			
Podwieczorek	Tosty	*1,7	Pieczenie	
Kolacja	Chleb mieszany	*1		
	Masło	*7		
	Ryba po grecku	*1,4,7	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.Gorczyca, 11. Nasiona sezamu, 12. Siarczany, 13. Łubin, 13. Mięczaki

DIETA PODSTAWOWA 04.11.2023

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2320 kcal Białko: 98 g Tłuszcze: 84 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 33 g Węglowodany: 317 g W tym cukry: 47 g Błonnik: 34 g Sól: 1380 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Szynka gotowana	*1,3,6,7		
	Twarożek z rzodkiewką	*7		
	Salata			
Herbata				
II śniadanie	Koktajl mleczno - owocowy	*7		
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem	*1,7,9	Gotowanie	
	Filet w jarzynach	*9	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kompot			
Podwieczorek	Jabłko			
	Chrupki			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Parówka	*1,3,6,7		
	Ketchup			
	Salata, 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.Gorczyca, 11. Nasiona sezamu, 12. Siarczany, 13. Łubin, 13. Mięczaki

DIETA PODSTAWOWA 05.11.2023

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2480 kcal Białko: 83 g Tłuszcze: 101 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 42g Węglowodany: 311 g W tym cukry: 61 g Błonnik: 29 g Sól: 1680 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Połudwica z indyka	*7		
	Serek topiony	*1,3,6,7		
	Ogórek ze szczypiorkiem			
Herbata				
II śniadanie	Kisiel z jabłkiem	*7		
Obiad	Zupa pomidorowa	*1,7,9	Gotowanie	
	Zrazy z szynki w sosie	*1,7	Pieczenie	
	Kasza jęczmienna	*1	Gotowanie	
	Kalafior		Gotowanie	
	Kapusta czerwona			
	Kompot			
Podwieczorek	Jogurt	*7		
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 06.11.2023

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2680 kcal Białko: 100 g Tłuszcze: 94 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 34g Węglowodany: 387 g W tym cukry: 67g Błonnik: 38 g Sól: 1570 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Jajo	*3	Gotowanie	
	Majonez			
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salata, pomidor			
Herbata				
II śniadanie	Owsianka z sokiem	*1,7	Gotowanie	
Obiad	Zupa selerowa	*7,9	Gotowanie	
	Kotlet siekany z kurczaka	*1,3,7	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Buraczki			
	Rzepa z marchwią	*7		
	Kompot			
Podwieczorek	Kiwi			
	Herbatniki	*1		
Kolacja	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Polędwica sopocka	*1,3,6,7	Pieczenie	
	Makaron z truskawkami	*1,7		
	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.Gorczyca, 11. Nasiona sezamu, 12. Siarczany, 13. Łubin, 13. Mięczaki

DIETA PODSTAWOWA 07.11.2023

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2800 kcal Białko: 115 g Tłuszcze: 101 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 42g Węglowodany: 392 g W tym cukry: 58 g Błonnik: 36 g Sól: 1480 g
	Bułka graham	*1		
	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Twarożek ze szczypiorkiem	*7		
	Salata, papryka			
	Herbata			
II śniadanie	Banan			
Obiad	Zupa zacierkowa	*1,9	Gotowanie	
	Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym	*1,3,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Brokuł			
	Surówka z kapusty białej			
	Kompot			
Podwieczorek	Ciasto drożdżowe z jabłkiem	*1,3,7	Pieczenie	
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Salatka z kurczaka	*7		
	Pomidor ze szczypiorkiem			
	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 08.11.2023

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2620 kcal Białko: 84 g Tłuszcze: 95 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 41g Węglowodany: 357 g W tym cukry: 54 g Błonnik: 27g Sól: 1460 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Parówka	*1,3,9		
	Ketchup			
	Sałatka z ogórka i szczypioru			
Herbata				
II śniadanie	Gruszka			
Obiad	Zupa gulaszowa	*1,7,9	Gotowanie	
	Racuchy z dżemem	*1,3,7	Smażenie	
	Kompot			
Podwieczorek	Ptasie mleczko	*7		
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Sałatka z makaronu i brokuła	*1,7		
	Wędlina drobiowa	*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.Gorczyca, 11. Nasiona sezamu, 12. Siarczany, 13. Łubin, 13. Mięczaki