

DIETA PODSTAWOWA 09.11.2023

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2600 kcal Białko: 100 g Tłuszcze: 114 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 42g Węglowodany: 317 g W tym cukry: 65 g Błonnik: 33 g Sól: 1535 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Pasztet mięsno - warzywny	*1,3,9	Pieczenie	
	Sałatka z ogórka kiszzonego			
	Herbata			
II śniadanie	Budyń z wiśniami	*7		
Obiad	Zupa grochowa	*9	Gotowanie	
	Spaghetti	*!,7	Smażenie	
	Surówka z kapusty pekińskiej			
	Kompot			
Podwieczorek	Mandarynki			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Sałatka ziemniaczana	*7		
	Wędlina	*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

DIETA PODSTAWOWA 10.11.2023

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2770 kcal Białko: 99 g Tłuszcze: 100,3 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 42g Węglowodany: 415 g W tym cukry: 55 g Błonnik: 30g Sól: 1220 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Pasta z jaja	*3,7	Gotowanie	
	Dżem			
	Salatka z pomidora			
	Herbata			
II śniadanie	Jogurt naturalny	*7		
Obiad	Zupa krupnik	*1,9	Gotowanie	
	Ryba panierowana	*!,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Surówka z kapusty kiszanej	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Ciasto murzynek	*7		
	Śliwki			
Kolacja	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Salata			
	Placki z jabłkami	*1,3,7		
	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 11.11.2023

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą jaglaną	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2516 kcal Białko: 95 g Tłuszcze: 104 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 35g Węglowodany: 320 g W tym cukry: 45,2 g Błonnik: 33 g Sól: 1480 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Ser topiony	*7		
	Salata, ogórek			
Herbata				
II śniadanie	Grysik z wiśniami	*1,7	Gotowanie	
Obiad	Zupa kapuśniak	*9	Gotowanie	
	Zapiekanka z makaronu z kurczakiem	*1,7		
	Surówka z marchewki i selera	*7,9		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Popcorn			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Salatka ziemniaczana	*1,7		
	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.Gorczyca, 11. Nasiona sezamu, 12. Siarczany, 13. Łubin, 13. Mięczaki

DIETA PODSTAWOWA 12.11.2023

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2430 kcal Białko: 97 g Tłuszcze: 92 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 37g Węglowodany: 327 g W tym cukry: 53 g Błonnik: 30 g Sól: 1730 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Twarożek z rzodkiewką	*7		
	Salata, kalarepa			
	Herbata			
II śniadanie	Kisiel z bitą śmietaną	*7		
	Kiwi			
Obiad	Zupa koperkowa	*7,9	Gotowanie	
	Gulasz wieprzowy	*1	Duszenie	
	Kasza gryczana		Gotowanie	
	Buraczki	*7	Gotowanie	
	Ogórek kiszony z cebulką			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Banan	*7		
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Dżem	*1,7		
	Pasta z kurczaka	*7		
	Ogórek 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 13.11.2023

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2390 kcal Białko: 87 g Tłuszcze: 99 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 42g Węglowodany: 310 g W tym cukry: 61 g Błonnik: 31 g Sól: 1630 g
	Bułka pszenna	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Salata, marchew, kalarepa			
	Herbata			
II śniadanie	Budyń z truskawkami	*7	Gotowanie	
Obiad	Zupa brokułowa	*7,9	Gotowanie	
	Pulpet w sosie pomidorowym	*1,3,7	Gotowanie	
	Ryż		Gotowanie	
	Kapusta pekińska			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Gruszka			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Salatka jarzynowa	*1,7		
	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.Gorczyca, 11. Nasiona sezamu, 12. Siarczany, 13. Łubin, 13. Mięczaki

DIETA PODSTAWOWA 14.11.2023

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2640 kcal Białko: 99 g Tłuszcze: 106 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 37g Węglowodany: 341 g W tym cukry: 62 g Błonnik: 29 g Sól: 1570 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Parówka	*1,3,6,7	Gotowanie	
	Ketchup			
	Salata, papryka			
Herbata				
II śniadanie	Jogurt owocowy	*7		
Obiad	Zupa pieczarkowa	*1,7,9	Gotowanie	
	Kotlet pożarski	*1,3,7	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Marchew z groszkiem	*1,7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Mandarynka			
	Herbatniki	*1		
Kolacja	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Salata	*17		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Placki z jabłkiem	*1,3,7		
	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 15.11.2023

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2620 kcal Białko: 101 g Tłuszcze: 97 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 44g Węglowodany: 356 g W tym cukry: 67 g Błonnik: 29 g Sól: 1540 g
	Bułka graham	*1		
	Masło	*7		
	Połudwica z indyka	*1,3,6,7		
	Twarożek ze szczypiorem	*7		
	Salata, rzodkiewka			
	Herbata			
II śniadanie	Gruszka			
Obiad	Zupa klopsikowa	*9	Gotowanie	
	Makaron z truskawkami i śmietanką	*!,7	Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Jabłecznik	*1,3,7	Pieczenie	
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Salatka z kurczaka	*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