

DIETA PODSTAWOWA 07.12.2023

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2531 kcal Białko: 96,5 g Tłuszcze: 90,9 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 33,5g Węglowodany: 356,8 g W tym cukry: 62 g Błonnik: 32 g Sól: 1715 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Ogórek ze szczypiorkiem, rukola			
	Herbata			
II śniadanie	Kasza manna z truskawkami	*1,7	Gotowanie	
Obiad	Zupa kapuśniak	*9	Gotowanie	
	Kurczak w sosie śmietanowym	*1,7	Duszenie	
	Ryż		Gotowanie	
	Marchew z porem	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Banan			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salatka z makaronu i brokuła	*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 08.12.2023

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kawa zbożowa	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2893 kcal Białko: 106 g Tłuszcze: 100,5 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 35,6g Węglowodany: 426,2 g W tym cukry: 54,9 g Błonnik: 44,9 g Sól: 1756 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Jajecznica ze szczypiorem	*3	Smażenie	
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Sałata, papryka			
Herbata				
II śniadanie	Kiwi			
	Chrupki kukurydziane			
Obiad	Zupa grochowa	*1,9	Gotowanie	
	Kopytka	*1,3	Gotowanie	
	Sos pieczarkowy	*1,7		
	Kapusta czerwona			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Jabłecznik	*1,3,7	Pieczenie	
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Kotlet rybny	*1,4	Pieczenie	
	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 09.12.2023

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2396 kcal Białko: 90,5 g Tłuszcze: 93,9 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 36,3g Węglowodany: 321,9 g W tym cukry: 68,1 g Błonnik: 34,9 g Sól: 1518 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Twaróg	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salata, rzodkiewka			
	Herbata		Gotowanie	
II śniadanie	Gruszka			
Obiad	Zupa krem z marchewki	*7,9	Gotowanie	
	Gulasz wieprzowy	*1	Duszenie	
	Kasza gryczana		Gotowanie	
	Buraczki	*7		
	Ogórek kiszony			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Budyń z wiśniami	*7		
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Salatka ziemniaczana	*3,7		
	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

DIETA PODSTAWOWA 10.12.2023

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2502 kcal Białko: 77 g Tłuszcze: 90,5 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 35,6g Węglowodany: 348 g W tym cukry: 71,4 g Błonnik: 37,8 g Sól: 2705 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Serek topiony	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Sałatka, papryka, kalarepa			
	Herbata			
II śniadanie	Jogurt naturalny	*7		
	Kiwi			
Obiad	Zupa kalafiorowa	*1,9	Gotowanie	
	Kotlet schabowy	*1,3,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kapusta pekińska			
	Fasolka szparagowa z bułką tartą	*1,7	Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Kisiel z jabłkiem			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Pasta z kurczaka	*7		
	Dżem			
	Sałatka z pomidora			
	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 11.12.2023

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2838 kcal Białko: 96,5 g Tłuszcze: 102 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 43g Węglowodany: 381 g W tym cukry: 67 g Błonnik: 38,5 g Sól: 3167g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Pasta z jaja	*3,7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Ogórek ze szczypiorkiem			
Herbata				
II śniadanie	Koktajl mleczno- owocowy	*7		
Obiad	Zupa porowa z grzanką	*1,7,9	Gotowanie	
	Sakiewki z indyka ze szpinakiem	*1,3,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Brokuł		Gotowanie	
	Kapusta biała			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Murzynek	*1,3,7	Pieczenie	
	Mandarynka			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałatka jarzynowa	*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 12.12.2023

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2653 kcal Białko: 102 g Tłuszcze: 97 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 39g Węglowodany: 369 g W tym cukry: 85 g Błonnik: 36 g Sól: 2690 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Parówka	*1,3,6,7	Gotowanie	
	Ketchup			
	Sałata, pomidor, kalarepa			
	Herbata			
II śniadanie	Banan			
Obiad	Zupa jarzynowa	*7,9	Gotowanie	
	Pulpet w sosie koperkowym	*1,3,7	Gotowanie	
	Kasza jęczmienna	*1	Gotowanie	
	Buraczki			
	Kalafior			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Sernik na zimno	*7		
Kolacja	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Sałata			
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Placki z jabłkiem	*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 13.12.2023

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2536 kcal Białko: 91 g Tłuszcze: 84 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 34g Węglowodany: 379 g W tym cukry: 111g Błonnik: 33 g Sól: 1736 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Twarożek z rzodkiewką	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Herbata			
II śniadanie	Sok			
Obiad	Zupa gulaszowa	*1,9	Gotowanie	
	Ryż z jabłkiem	*7	Pieczenie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Gruszka			
	Herbatniki	*1		
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Dżem			
	Sałatka 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