

DIETA PODSTAWOWA 14.12.2023

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Chleb pszenny	*1		Wartość energetyczna (kcal): 2456 kcal Białko: 94,3 g Tłuszcze: 112,8 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 32,1g Węglowodany: 288,1 g W tym cukry: 56,6 g Błonnik: 33 g Sól: 1389 g
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Pasztet mięsno - warzywny	*1,3	Pieczenie	
	Sałatka z ogórka kiszzonego i papryki			
	Herbata			
II śniadanie	Owsianka z sokiem	*1,7		
Obiad	Zupa z groszku	*7, 9	Gotowanie	
	Zraz z indyka	*1,3,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Surówka colesław			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Popcorn			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Pasta z ryby wędzonej	*4,7		
	Sałata			
	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 15.12.2023

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2625 kcal Białko: 100 g Tłuszcze: 91g Kwasy tłuszczowe nasycone: 36g Węglowodany: 373,6 g W tym cukry: 49,2 g Błonnik: 33 g Sól: 1468,2 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Połudwica z indyka	*1,3,6,7		
	Sałata, papryka			
Herbata				
II śniadanie	Mandarynka			
	Chrupki			
Obiad	Zupa żurek z jajkiem	*1,3,4	Gotowanie	
	Kotlet rybny	*1,3,4,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kapusta kiszona			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Tosty	*1,7	Pieczenie	
Kolacja	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Sałata masłowa			
	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 16.12.2023

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Kakao	*1,7		Wartość energetyczna (kcal): 2518 kcal Białko: 82,5 g Tłuszcze: 99,8 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 35,3g Węglowodany: 305,5 g W tym cukry: 60 g Błonnik: 23 g Sól: 1354 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Twaróg	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salata, rzodkiewka			
	Herbata		Gotowanie	
II śniadanie	Kisiel z bitą śmietaną	*7		
Obiad	Zupa selerowa	*7,9	Gotowanie	
	Pulpet w sosie pomidorowym	*1,3	Duszenie	
	Kasza gryczana		Gotowanie	
	Surówka colesław	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Gruszka			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Salatka ziemniaczana	*3,7		
	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 17.12.2023

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2497 kcal Białko: 100,9 g Tłuszcze: 113,4 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 40,1g Węglowodany: 294,8 g W tym cukry: 55,6 g Błonnik: 33,5 g Sól: 1634,1 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Jajecznica z kiełbaską i szczypiorkiem	*1,3,6,7	Smażenie	
	Pomidor			
	Herbata			
II śniadanie	Koktajl mleczno - owocowy	*1,7		
Obiad	Zupa pieczarkowa	*1,9	Gotowanie	
	Zrazy z szynki			
	Kasza gryczana		Gotowanie	
	Fasolka	*7		
	Rzepa z marchwią			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Banan			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Pasta z kurczaka	*1,3,6,7		
	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.Gorczyca, 11. Nasiona sezamu, 12. Siarczany, 13. Łubin, 13. Mięczaki

DIETA PODSTAWOWA 18.12.2023

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kawa zbożowa	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2440 kcal Białko: 101 g Tłuszcze: 93,8 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 37g Węglowodany: 318,7 g W tym cukry: 69 g Błonnik: 29 g Sól: 1778g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Parówka	*1,3,6,7	Gotowanie	
	Ketchup			
	Ogórek ze szczypiorkiem			
II śniadanie	Sok marchwiowo - owocowy			
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem	*1,7,9	Gotowanie	
	Kotlet siekany z kurczaka	*1,3,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Surówka z kapusty czerwonej			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Ptasie mleczko	*7		
Kolacja	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salata			
	Pierogi leniwe	*1,37	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

DIETA PODSTAWOWA 19.12.2023

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2979 kcal Białko: 104 g Tłuszcze: 100 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 40,2g Węglowodany: 449,6 g W tym cukry: 69 g Błonnik: 43 g Sól: 1472 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Twarożek z rzodkiewką	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałata, papryka			
Herbata				
II śniadanie	Budyń z wiśniami	*7	Gotowanie	
Obiad	Zupa zacierkowa	*1,9	Gotowanie	
	Gołąbki w sosie pomidorowym	*1,3	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kalafior		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Jabłecznik	*1,3,7	Pieczenie	
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Sałatka 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.Gorczyca, 11. Nasiona sezamu, 12. Siarczany, 13. Łubin, 13. Mięczaki

DIETA PODSTAWOWA 20.12.2023

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2667 kcal Białko: 108g Tłuszcze: 127 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 38,5g Węglowodany: 294 g W tym cukry: 43 g Błonnik: 35 g Sól: 1873 g
	Bułka pszenna	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Pasta z jaja	*3,7	Gotowanie	
	Szynka gotowana	*1,3,6,7		
	Sałatka z pomidora			
	Herbata			
II śniadanie	Jogurt naturalny	*7		
	Kiwi			
Obiad	Zupa barszcz czerwony	*9	Gotowanie	
	Devolay	*1,3,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Surówka colesław	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Popcorn			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Pasta z ryby wędzonej	*4,7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałata, kalarepa			
	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