

DIETA PODSTAWOWA 30.11.2023

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Kawa zbożowa	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2827 kcal Białko: 1015 g Tłuszcze: 100,9 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 40,5g Węglowodany: 356,8 g W tym cukry: 67 g Błonnik: 32,9 g Sól: 1654 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Twaróg ze szczypiorkiem	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałata, kalarepa			
	Herbata			
II śniadanie	Banan			
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem	*1,7, 9	Gotowanie	
	Kotlet siekany z kurczaka	*1,3,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Marchew z groszkiem	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Murzynek	*1,3,7	Pieczenie	
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Schab	*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 01.12.2023

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2713 kcal Białko: 90,9 g Tłuszcze: 94,4 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 30,1g Węglowodany: 397,6 g W tym cukry: 74,8 g Błonnik: 31,5 g Sól: 2703,7 g
	Rogal pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Pasta z jaja	*3		
	Kiwi			
	Salatka z pomidora			
Herbata				
II śniadanie	Owsianka z sokiem	*1,7	Gotowanie	
Obiad	Ryba panierowana	*1,3,4	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kapusta kiszona			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Kiwi, chrupki			
Kolacja	Chleb razowy	*1		
	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 02.12.2023

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Kakao	*1,7		Wartość energetyczna (kcal): 2470 kcal Białko: 80,9 g Tłuszcze: 101,2 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 41,5g Węglowodany: 337 g W tym cukry: 79 g Błonnik: 36 g Sól: 1728 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Sałata, papryka			
	Mandarynka			
	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		
	Sałatka 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 03.12.2023

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2516 kcal Białko: 101 g Tłuszcze: 112,4 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 47g Węglowodany: 295,6 g W tym cukry: 71,3 g Błonnik: 25,1 g Sól: 1530 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Twaróg	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salatka z pomidora			
	Herbata			
II śniadanie	Budyń z wiśniami	*1,7		
Obiad	Zupa rosół z makaronem	*1,9	Gotowanie	
	Udo		Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Marchew z selerem	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Banan			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Parówka	*1,3,6,7		
	Ketchup			
	Salata, rzodkiewka			
	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 04.12.2023

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kawa zbożowa	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2558 kcal Białko: 84,5 g Tłuszcze: 123 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 40,6g Węglowodany: 294 g W tym cukry: 51,8 g Błonnik: 26,5 g Sól: 1521g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Jajo	*4	Gotowanie	
	Sos tatarski			
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Salata, rzodkiewka			
	Herbata			
II śniadanie	Jabłko			
	Herbatniki	*1		
Obiad	Zupa ogórkowa	*7,9	Gotowanie	
	Spaghetti	*1		
	Surówka z kapusty pekińskiej			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Koktajl mleczno - owocowy	*7		
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	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 05.12.2023

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2581 kcal Białko: 90,5 g Tłuszcze: 110,4 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 42,2g Węglowodany: 337 g W tym cukry: 56,8 g Błonnik: 38,3 g Sól: 1540 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*3		
	Wędlina wieprzowa			
	Szynka gotowana	*1,3,6,7		
	Sałátka z ogórka i szczypioru			
Herbata				
II śniadanie	Owsianka z wiśniami	*1,7		
Obiad	Zupa barszcz czerwony	*9	Gotowanie	
	Pierogi z kapustą i mięsem	*1,3,7	Gotowanie	
	Brokuł		Gotowanie	
	Marchew z selerem	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Gruszka			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Sałátka jarzynowa	*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

DIETA PODSTAWOWA 06.12.2023

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2518 kcal Białko: 105 g Tłuszcze: 101 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 40,6g Węglowodany: 323 g W tym cukry: 81,9 g Błonnik: 32,7 g Sól: 1915 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Schab	*1,3,6,7		
	Twarożek z rzodkiewką	*7		
	Sałata, papryka			
	Herbata			
II śniadanie	Mandarynki			
Obiad	Zupa koperkowa		Gotowanie	
	Devolay	*1,3,7	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Buraczki		Gotowanie	
	Kalafior z bułką tartą	*1,7	Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Jogurt naturalny	*7		
Kolacja	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Placki budyniowe	*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