

DIETA PODSTAWOWA 11.01.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Kawa zbożowa	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2773 kcal Białko: 95 g Tłuszcze: 114,8 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 45,3g Węglowodany: 365,3 g W tym cukry: 67 g Błonnik: 34,9 g Sól: 1582,6 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Jajecznica z kiełbaską i szczypiorkiem	*1,3,6,7	Smażenie	
	Mandarynka			
	Sałata, pomidor			
	Herbata			
II śniadanie	Owsianka z truskawkami	*1,7	Gotowanie	
Obiad	Zupa porowa	*7, 9	Gotowanie	
	Gulasz wieprzowy	*1	Duszenie	
	Kasza gryczana		Gotowanie	
	Buraczki			
	Ogórek kiszony			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Jabłecznik	*1,3,7	Pieczenie	
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	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

DIETA PODSTAWOWA 12.01.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2559 kcal Białko: 92,8 g Tłuszcze: 81,7 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 33,7g Węglowodany: 392,5 g W tym cukry: 64 g Błonnik: 39,8 g Sól: 2339 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Twarożek z rzodkiewką	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Sałata, kalarepa			
	Herbata			
II śniadanie	Gruszka			
Obiad	Zupa marchwiowa z grzanką	*7,9	Gotowanie	
	Ryba panierowana	*1,3,4,7		
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kapusta kiszona			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Jogurt naturalny	*7		
Kolacja	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Sałata			
	Serek topiony	*7		
	Ryż z jabłkiem	*7	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 13.01.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z kaszą manną	*1,7		Wartość energetyczna (kcal): 2526 kcal Białko: 88,8 g Tłuszcze: 91,9 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 34,4g Węglowodany: 365,9 g W tym cukry: 86,3 g Błonnik: 37,3 g Sól: 1738 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Parówka	*1,3,6,7	Gotowanie	
	Ketchup			
	Salata, ogórek			
	Herbata		Gotowanie	
II śniadanie	Sok			
Obiad	Zupa brokułowa	*7,9	Gotowanie	
	Zapiekanka z kurczakiem i szpinakiem	*1,3,7	Pieczenie	
	Kapusta pekińska			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Budyń z kaszy jaglanej z truskawkami	*7	Gotowanie	
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Salatka jarzynowa	*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 14.01.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2243 kcal Białko: 84,6 g Tłuszcze: 84,1 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 36g Węglowodany: 312,6 g W tym cukry: 74,6 g Błonnik: 33 g Sól: 1746 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Serek topiony	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Salata, rzodkiewka			
	Herbata			
II śniadanie	Koktajl mleczno - owocowy	*1,7		
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej	*7,9	Gotowanie	
	Pulpet w sosie koperkowym	*1,3,7	Gotowanie	
	Kasza jęczmienna	*1	Gotowanie	
	Rzepa z marchwią	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Banan			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Pasta z kurczaka	*7		
	Dżem			
	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 15.01.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2561 kcal Białko: 96 g Tłuszcze: 87 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 33,7g Węglowodany: 374,2 g W tym cukry: 77,3 g Błonnik: 35,9 g Sól: 1443,7g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Twaróg	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałata, papryka			
	Herbata			
II śniadanie	Kisiel z bitą śmietaną	*7		
Obiad	Zupa barszcz czerwony	*7,9	Gotowanie	
	Kotlet pożarski	*1,7		
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Brokuł z dipem		Gotowanie	
	Marchew z porem			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Kiwi, chrupki			
Kolacja	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Sałata			
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Makaron z truskawkami	*7	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 16.01.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2628 kcal Białko: 101,6 g Tłuszcze: 119 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 43g Węglowodany: 303,7 g W tym cukry: 45,7 g Błonnik: 22,7 g Sól: 1695 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Jajo	*3	Gotowanie	
	Sos tatarski			
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałatka z pomidora			
	Herbata			
II śniadanie	Jogurt owocowy	*7		
Obiad	Zupa ogórkowa	*7,9	Gotowanie	
	Spaghetti	*1	Smażenie	
	Sałatka grecka			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Drożdżówka z jabłkiem	*1,3,7	Pieczenie	
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Pasta z ryby wędzonej	*4,7		
	Wędlina drobiowa	*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

DIETA PODSTAWOWA 17.01.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Bułka graham	*1		Wartość energetyczna (kcal): 2800 kcal Białko: 114 g Tłuszcze: 115 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 49g Węglowodany: 349,6 g W tym cukry: 88 g Błonnik: 30,6 g Sól: 1642,6 g
	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Pasztet mięsno - warzywny	*1,3	Pieczenie	
	Ser żółty	*7		
	Sałatka z ogórka kiszzonego			
	Mandarynka			
	Herbata			
II śniadanie	Budyń z wiśniami	*7	Gotowanie	
Obiad	Zupa gulaszowa	*1,9	Gotowanie	
	Ryż z jabłkami	*7	Pieczenie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Legumina z twarogu	*7	=	
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Sałatka brokułowa	*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