

DIETA PODSTAWOWA 18.01.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Kakao	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2408 kcal Białko: 81,9 g Tłuszcze: 113,4 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 34,6g Węglowodany: 281,1 g W tym cukry: 42,7 g Błonnik: 26,9 g Sól: 1941 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Twaróg	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salata, rzodkiewka			
	Herbata			
II śniadanie	Jogurt	*7		
Obiad	Zupa koperkowa	*7,9	Gotowanie	
	Kotlety z makaronem i mięsem	*1,3,7	Smażenie	
	Sos pomidorowy			
	Surówka z kapusty białej			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Popcorn			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Salatka ziemniaczana	*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 19.01.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2630 kcal Białko: 100 g Tłuszcze: 95 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 28,2g Węglowodany: 374,4 g W tym cukry: 57,8g Błonnik: 38,3 g Sól: 1534 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Jajecznica ze szczypiorkiem	*3		
	Sałata, papryka			
	Herbata			
II śniadanie	Owsianka z wiśniami	*1,7		
Obiad	Zupa grochowa	*9	Gotowanie	
	Kotlet rybny	*1,3,4,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kapusta kiszona			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Gruszka			
Kolacja	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Sałata			
	Wędlina drobiowa	*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 20.01.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z zacierką	*1,7		Wartość energetyczna (kcal): 2695 kcal Białko: 103 g Tłuszcze: 123,2 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 37,5g Węglowodany: 339,1 g W tym cukry: 70,9 g Błonnik: 31 g Sól: 1839 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Twaróg	*7	Gotowanie	
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałatka z ogórka i szczypioru			
	Herbata		Gotowanie	
II śniadanie	Koktajl mleczno - owocowy	*7		
Obiad	Zupa jarzynowa	*7,9	Gotowanie	
	Gulasz wieprzowy	*1,7	Pieczenie	
	Kasza gryczana			
	Kalafior			
	Kapusta czerwona			
	Kompot			Gotowanie
Podwieczorek	Herbatniki	*1,7	Gotowanie	
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7	Gotowanie	
	Musztarda			
	Dżem			
	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 21.01.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2405 kcal Białko: 75 g Tłuszcze: 103,3 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 42,5g Węglowodany: 326 g W tym cukry: 94 g Błonnik: 40 g Sól: 1684 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Serek topiony	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Salata, rzodkiewka			
	Herbata			
II śniadanie	Kisiel z bitą śmietaną	*7		
Obiad	Zupa selerowa	*7,9	Gotowanie	
	Zrazy z szynki	*1,7	Duszenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Fasolka szparagowa			
	Rzepa z marchwią	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Sok			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Salatka jarzynowa	*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 22.01.2024				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2506 kcal Białko: 90 g Tłuszcze: 96 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 38g Węglowodany: 314 g W tym cukry: 63g Błonnik: 28 Sól: 2531 g
	Rogal pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Parówka	*1,3,6,7	Gotowanie	
	Ketchup			
	Sałatka z pomidora			
Herbata				
II śniadanie	Budyń z sokiem	*7		
Obiad	Zupa żurek z jajem	*1,7,9	Gotowanie	
	Devolay	*1,3,7		
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kapusta pekińska		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Mandarynki			
	Chrupki			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałata, kalarepa		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 23.01.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Kawa zbożowa	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2685 kcal Białko: 99 g Tłuszcze: 101 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 38g Węglowodany: 369 g W tym cukry: 78 g Błonnik: 35 g Sól: 1594 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Twarożek z rzodkiewką	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałata			
	Herbata			
II śniadanie	Banan			
Obiad	Zupa zacierkowa	*1,9	Gotowanie	
	Pieczeń rzymska w sosie koperkowym	*1,3,7	Pieczenie	
	Kasza jęczmienna	*1	Gotowanie	
	Brokuł			
	Buraczki			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Ciasto marchewkowe	*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 24.01.2024				
Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2599 kcal Białko: 93 g Tłuszcze: 83 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 36g Węglowodany: 370 g W tym cukry: 67 g Błonnik: 35 g Sól: 1188g
	Bułka pszenna	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Pasta z jaja	*1,3,7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałatka z pomidora			
	Herbata			
II śniadanie	Owsianka z sokiem	*7		
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem	*1,7,9	Gotowanie	
	Babka ziemniaczana	*1,3,7		
	Sos pieczarkowy		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Kiwi			
	Chrupki			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Sałata	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Pasta z ryby wędzonej	*4,7		
	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