

DIETA PODSTAWOWA 25.01.2024

| Rodzaj posiłku | Skład posiłku | Alergeny | Sposób obróbki termicznej | Wartość energetyczna, odżywcza |
|----------------|-----------------------------|----------|---------------------------|--|
| Śniadanie | Kakao | *1,7 | Gotowanie | Wartość energetyczna (kcal): 2115 kcal Białko: 102 g Tłuszcze: 66 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 40,5g Węglowodany: 299 g W tym cukry: 47 g Błonnik: 30 g Sól: 2881 g |
| | Chleb pszenny | *1 | | |
| | Chleb razowy | *1 | | |
| | Masło | *7 | | |
| | Ser żółty | *7 | | |
| | Wędlina wieprzowa | *1,3,6,7 | | |
| | Sałata, rzodkiewka | | | |
| | Herbata | | | |
| II śniadanie | Jogurt owocowy | *7 | | |
| Obiad | Zupa brokułowa | *7, 9 | Gotowanie | |
| | Kurczak w sosie śmietanowym | *1,7 | Duszenie | |
| | Ryż | | Gotowanie | |
| | Marchew z selerem | *7 | | |
| | Kompot | | Gotowanie | |
| Podwieczorek | Gruszka | | | |
| Kolacja | Bułka pszenna | *1 | | |
| | Masło | *7 | | |
| | Sałata | *7 | | |
| | Pierogi leniwe | *1,3,7 | 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 26.01.2024

| Rodzaj posiłku | Skład posiłku | Alergeny | Sposób obróbki termicznej | Wartość energetyczna, odżywcza |
|----------------|--|----------|---------------------------|---|
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi | *7 | Gotowanie | Wartość energetyczna (kcal): 2863 kcal Białko: 109 g Tłuszcze: 111 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 33g Węglowodany: 377 g W tym cukry: 79 g Błonnik: 33 g Sól: 1455 g |
| | Chleb pszenny | *1 | | |
| | Chleb razowy | *1 | | |
| | Masło | *7 | | |
| | Jajecznica ze szczypiorem | *3 | | |
| | Salatka z pomidora | *1,3,6,7 | | |
| | Herbata | | | |
| II śniadanie | Jabłko | | | |
| | Herbatniki | *1 | | |
| Obiad | Zupa z groszku | *7,9 | Gotowanie | |
| | Naleśniki z musem owocowym | *1,3,4,7 | Smażenie | |
| | Kompot | | Gotowanie | |
| Podwieczorek | Tosty | *1,7 | Pieczenie | |
| Kolacja | Chleb pszenny | *1 | | |
| | Masło | *7 | | |
| | Ryba po grecku | *1,4 | | |
| | 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 27.01.2024

| Rodzaj posiłku | Skład posiłku | Alergeny | Sposób obróbki termicznej | Wartość energetyczna, odżywcza |
|---------------------|-------------------------------|----------|---------------------------|---|
| | Zupa mleczna z kaszą manną | *1,7 | Gotowanie | Wartość energetyczna (kcal): 2645 kcal Białko: 80 g Tłuszcze: 96 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 40,6g Węglowodany: 351 g W tym cukry: 55,7 g Błonnik: 27 g Sól: 1470 g |
| | Chleb pszenny | *1 | | |
| | Chleb razowy | *1 | | |
| | Masło | *7 | | |
| | Twaróg | *7 | | |
| | Wędlina wieprzowa | *1,3,6,7 | | |
| | Sałatka z ogórka i szczypioru | | | |
| | Herbata | | Gotowanie | |
| II śniadanie | Mandarynka | | | |
| | Chrupki | | | |
| Obiad | Zupa pieczarkowa | *7,9 | Gotowanie | |
| | Gulasz mięsno - warzywny | *1 | Duszenie | |
| | Makaron | *1 | | |
| | Kompot | | Gotowanie | |
| Podwieczorek | Ciasto drożdżowe | *1,3,7 | Pieczenie | |
| Kolacja | Chleb pszenny | *1 | | |
| | Masło | *7 | | |
| | Sałatka 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 28.01.2024

| Rodzaj posiłku | Skład posiłku | Alergeny | Sposób obróbki termicznej | Wartość energetyczna, odżywcza |
|---------------------|---------------------------|----------|---------------------------|--|
| Śniadanie | Kawa zbożowa | *7 | Gotowanie | Wartość energetyczna (kcal): 2542 kcal Białko: 93 g Tłuszcze: 121 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 43g Węglowodany: 295 g W tym cukry: 85 g Błonnik: 29 g Sól: 1674 g |
| | Chleb pszenny | *1 | | |
| | Chleb razowy | *1 | | |
| | Masło | *7 | | |
| | Dżem | *7 | | |
| | Ketchup | | | |
| | Parówka wieprzowa | *1,3,6,7 | | |
| | Sałata, kalarepa | | | |
| Herbata | | | | |
| II śniadanie | Koktajl mleczno - owocowy | *7 | | |
| Obiad | Rosół z makaronem | *1,9 | Gotowanie | |
| | Udo drobiowe | *1,3 | | |
| | Ziemniaki | | Gotowanie | |
| | Kalafior | | | |
| | Mizeria | *7 | | |
| Kompot | | | Gotowanie | |
| Podwieczorek | Sok marchwiowo - owocowy | | | |
| Kolacja | Chleb pszenny | *1 | | |
| | Masło | *7 | | |
| | Pasta z wędlin | *1,3,6,7 | | |
| | Serek topiony | | | |
| | 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 29.01.2024

| Rodzaj posiłku | Skład posiłku | Alergeny | Sposób obróbki termicznej | Wartość energetyczna, odżywcza |
|---------------------|-----------------------------------|----------|---------------------------|--|
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami owsianymi | *1,7 | Gotowanie | Wartość energetyczna (kcal): 2630 kcal Białko: 88 g Tłuszcze: 94 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 43g Węglowodany: 377 g W tym cukry: 93 g Błonnik: 28 g Sól: 1615g |
| | Chleb pszenny | *1 | | |
| | Chleb razowy | *1 | | |
| | Masło | *7 | | |
| | Ser żółty | *7 | | |
| | Wędlina wieprzowa | *1,3,6,7 | | |
| | Salata, ogórek | | | |
| | Herbata | | | |
| II śniadanie | Banan | | | |
| Obiad | Zupa ogórkowa | *7,9 | Gotowanie | |
| | Pulpet w sosie pomidorowym | *1,3,7 | Gotowanie | |
| | Ziemniaki | | Gotowanie | |
| | Kapusta biała | | | |
| | Kompot | | Gotowanie | |
| Podwieczorek | Kisiel z bitą śmietaną | *7 | | |
| Kolacja | Bułka pszenna | *1 | | |
| | Masło | *7 | | |
| | Salata | | | |
| | Wędlina wieprzowa | *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 30.01.2024

| Rodzaj posiłku | Skład posiłku | Alergeny | Sposób obróbki termicznej | Wartość energetyczna, odżywcza |
|----------------|-----------------------------|----------|---------------------------|--|
| Śniadanie | Kakao | *1,7 | Gotowanie | Wartość energetyczna (kcal): 2988 kcal Białko: 111 g Tłuszcze: 122 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 42,8 g Węglowodany: 391 g W tym cukry: 70,5 g Błonnik: 40,8 g Sól: 1594 g |
| | Bułka pszenna | *1 | | |
| | Chleb razowy | *1 | | |
| | Masło | *7 | | |
| | Pasztet mięsno - warzywny | *1,3 | Gotowanie | |
| | Salatka z ogórka kiszzonego | | | |
| | Kiwi | | | |
| Herbata | | | | |
| II śniadanie | Jogurt owocowy | *7 | | |
| Obiad | Zupa porowa | *7,9 | Gotowanie | |
| | Kotlet z piersi kurczaka | *1,3,7 | Smażenie | |
| | Ziemniaki | | | |
| | Buraczki | | | |
| | Marchew z selerem | *7 | | |
| | Kompot | | Gotowanie | |
| Podwieczorek | Jabłecznik | *1,3,7 | Pieczenie | |
| Kolacja | Chleb pszenny | *1 | | |
| | Masło | *7 | | |
| | Salatka 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 31.01.2024

| Rodzaj posiłku | Skład posiłku | Alergeny | Sposób obróbki termicznej | Wartość energetyczna, odżywcza |
|---------------------|----------------------------------|----------|---------------------------|---|
| | Zupa mleczna z płatkami ryżowymi | *1 | | Wartość energetyczna (kcal): 2621 kcal Białko: 95 g Tłuszcze: 108 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 41 g Węglowodany: 338 g W tym cukry: 65 g Błonnik: 27 g Sól: 1661 g |
| | Chleb pszenny | | | |
| | Chleb razowy | *1 | | |
| | Masło | *7 | | |
| | Pasta z jaja | *1,3 | | |
| | Wędlina drobiowa | | | |
| | Sałata, rzodkiewka | | | |
| | Herbata | | | |
| II śniadanie | Owsianka z truskawkami | *1,7 | Gotowanie | |
| Obiad | Zupa gulaszowa | *1,9 | Gotowanie | |
| | Racuchy z dżemem | *1,3,7 | Smażenie | |
| | Kompot | | Gotowanie | |
| Podwieczorek | Gruszka | | | |
| Kolacja | Chleb pszenny | *1 | | |
| | Masło | *7 | | |
| | Kiełbasa śląska pieczona | *1,3,6,7 | Pieczenie | |
| | Sałatka grecka | *10 | | |
| | 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