

DIETA PODSTAWOWA 01.02.2024

| Rodzaj posiłku | Skład posiłku | Alergeny | Sposób obróbki termicznej | Wartość energetyczna, odżywcza |
|----------------|----------------------------|----------|---------------------------|---|
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą manną | *1,7 | Gotowanie | Wartość energetyczna (kcal): 2602 kcal Białko: 109 g Tłuszcze: 104 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 33g Węglowodany: 329 g W tym cukry: 44 g Błonnik: 32,5 g Sól: 1726 g |
| | Rogal pszenny | *1 | | |
| | Chleb razowy | *1 | | |
| | Masło | *7 | | |
| | Twarożek ze szczypiorkiem | *7 | | |
| | Wędlina wieprzowa | *1,3,6,7 | | |
| | Sałata, kalarepa | | | |
| Herbata | | | | |
| II śniadanie | Kiwi | | | |
| | Herbatniki | *1 | | |
| Obiad | Zupa grochowa | *9 | Gotowanie | |
| | Spaghetti | *1 | Smażenie | |
| | Sałatka grecka | | | |
| | Kompot | | Gotowanie | |
| Podwieczorek | Ptasie mleczko | *7 | | |
| 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 02.02.2024

| Rodzaj posiłku | Skład posiłku | Alergeny | Sposób obróbki termicznej | Wartość energetyczna, odżywcza |
|---------------------|-------------------------|----------|---------------------------|---|
| Śniadanie | Kawa zbożowa | *7 | Gotowanie | Wartość energetyczna (kcal): 2602 kcal Białko: 109 g Tłuszcze: 104 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 33,7g Węglowodany: 329g W tym cukry: 44 g Błonnik: 32 g Sól: 1726g |
| | Bułka pszenna | *1 | | |
| | Chleb razowy | *1 | | |
| | Masło | *7 | | |
| | Jajo | *3 | | |
| | Sos tatarski | | | |
| | Ser żółty | | | |
| | Ogórek ze szczypiorkiem | *1,3,6,7 | | |
| | Herbata | | | |
| II śniadanie | Budyń z wiśniami | | | |
| Obiad | Zupa krupnik | *7,9 | Gotowanie | |
| | Ryba panierowana | *1,3,4,7 | Pieczenie | |
| | Ziemniaki | | Gotowanie | |
| | Kapusta biała | | | |
| | Kompot | | Gotowanie | |
| Podwieczorek | Gruszka | *1,7 | | |
| Kolacja | Bułka pszenna | *1 | | |
| | Masło | *7 | | |
| | Salata | | | |
| | 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 03.02.2024

| Rodzaj posiłku | Skład posiłku | Alergeny | Sposób obróbki termicznej | Wartość energetyczna, odżywcza |
|---------------------|--------------------------------|----------|---------------------------|--|
| | Zupa mleczna z płatki ryżowymi | *1,7 | Gotowanie | Wartość energetyczna (kcal): 2465 kcal Białko: 86 g Tłuszcze: 100 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 29g Węglowodany: 299 g W tym cukry: 57 g Błonnik: 38 g Sól: 1537 g |
| | Chleb pszenny | *1 | | |
| | Chleb razowy | *1 | | |
| | Masło | *7 | | |
| | Twarożek z rzodkiewką | *7 | | |
| | Wędlina wieprzowa | *1,3,6,7 | | |
| | Sałata, papryka | | | |
| | Herbata | | Gotowanie | |
| II śniadanie | Koktajl mleczno - owocowy | *7 | | |
| Obiad | Zupa selerowa | *7,9 | Gotowanie | |
| | Filet w jarzynach | *1 | Duszenie | |
| | Ziemniaki | | | |
| | Kompot | | Gotowanie | |
| Podwieczorek | Popcorn | | | |
| Kolacja | Chleb pszenny | *1 | | |
| | Masło | *7 | | |
| | Dżem | | | |
| | Pasta z wędlin | *1,3,6,7 | | |
| | 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 04.02.2024

| Rodzaj posiłku | Skład posiłku | Alergeny | Sposób obróbki termicznej | Wartość energetyczna, odżywcza |
|---------------------|--------------------------|----------|---------------------------|--|
| Śniadanie | Kawa zbożowa | *7 | Gotowanie | Wartość energetyczna (kcal): 2513 kcal Białko: 83 g Tłuszcze: 108 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 43g Węglowodany: 322,5 g W tym cukry: 65 g Błonnik: 30,7 g Sól: 1714 g |
| | Chleb pszenny | *1 | | |
| | Chleb razowy | *1 | | |
| | Masło | *7 | | |
| | Ketchup | | | |
| | Parówka wieprzowa | *1,3,6,7 | Gotowanie | |
| | Salata, rzodkiewka | | | |
| | Herbata | | | |
| II śniadanie | Owsianka z truskawkami | *7 | | |
| Obiad | Zupa kapuśniak | *9 | Gotowanie | |
| | Bitka w sosie koperkowym | *1,7 | Gotowanie | |
| | Kasza jęczmienna | *1 | Gotowanie | |
| | Buraczki | | | |
| | Fasolka szparagowa | | | |
| | Kompot | | Gotowanie | |
| Podwieczorek | Banan | | | |
| Kolacja | Chleb pszenny | *1 | | |
| | Masło | *7 | | |
| | Salatka ziemniaczana | *7,9 | | |
| | 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 05.02.2024

| Rodzaj posiłku | Skład posiłku | Alergeny | Sposób obróbki termicznej | Wartość energetyczna, odżywcza |
|----------------|--|----------|---------------------------|--|
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi | *1,7 | Gotowanie | Wartość energetyczna (kcal): 2731 kcal Białko: 117 g Tłuszcze: 106 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 37g Węglowodany: 351 g W tym cukry: 62 g Błonnik: 36 g Sól: 1797g |
| | Chleb pszenny | *1 | | |
| | Bułka graham | *1 | | |
| | Masło | *7 | | |
| | Twaróg | *7 | | |
| | Wędlina wieprzowa | *1,3,6,7 | | |
| | Sałata, pomidor | | | |
| | Herbata | | | |
| II śniadanie | Sok marchwiowo - jabłkowy | | | |
| Obiad | Zupa zacierkowa | *1,9 | Gotowanie | |
| | Kotlet siekany z kurczaka | *1,3,7 | Smażenie | |
| | Ziemniaki | | Gotowanie | |
| | Kalafior z bułką tartą | *1,7 | Gotowanie | |
| | Rzepa z marchwią | | | |
| | Kompot | | Gotowanie | |
| Podwieczorek | Tosty | *7 | | |
| Kolacja | Chleb pszenny | *1 | | |
| | Masło | *7 | | |
| | Pasta z ryby wędzonej | *4,7 | | |
| | Wędlina wieprzowa | *1,3,6,7 | | |
| | Sałata | *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 06.02.2024

| Rodzaj posiłku | Skład posiłku | Alergeny | Sposób obróbki termicznej | Wartość energetyczna, odżywcza |
|---------------------|----------------------------|----------|---------------------------|--|
| Śniadanie | Kakao | *1,7 | Gotowanie | Wartość energetyczna (kcal): 2463 kcal Białko: 82 g Tłuszcze: 112 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 36g Węglowodany: 309 g W tym cukry: 54 g Błonnik: 34 g Sól: 1676 g |
| | Rogal pszenny | *1 | | |
| | Chleb razowy | *1 | | |
| | Masło | *7 | | |
| | Pasta z jaja | *3,7 | Gotowanie | |
| | Wędlina wieprzowa | *1,3,6,7 | | |
| | Sałatka z ogórka i papryki | | | |
| Herbata | | | | |
| II śniadanie | Jogurt owocowy | *7 | | |
| Obiad | Zupa barszcz czerwony | *7,9 | Gotowanie | |
| | Pierogi z kapustą i mięsem | *1,3,7 | Gotowanie | |
| | Marchew z porem | *7 | | |
| | Kompot | | Gotowanie | |
| Podwieczorek | Mandarynka | | | |
| | Chrupki | | | |
| Kolacja | Chleb pszenny | *1 | | |
| | Masło | *7 | | |
| | Sałatka 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 07.02.2024

| Rodzaj posiłku | Skład posiłku | Alergeny | Sposób obróbki termicznej | Wartość energetyczna, odżywcza |
|---------------------|------------------------------|----------|---------------------------|---|
| Śniadanie | Zupa mleczna z zacierką | *1,7 | | Wartość energetyczna (kcal): 2650 kcal Białko: 94 g Tłuszcze: 104 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 39 g Węglowodany: 351,9 g W tym cukry: 75 g Błonnik: 28 g Sól: 1568 g |
| | Chleb pszenny | *1 | | |
| | Chleb razowy | *1 | | |
| | Masło | *7 | | |
| | Ser żółty | *7 | Pieczenie | |
| | Wędlina drobiowa | *1,3,6,7 | | |
| | Salata, kalarepa | | | |
| | Herbata | | | |
| II śniadanie | Kisiel z jabłkiem | | Gotowanie | |
| Obiad | Zupa pomidorowa z makaronem | *1,7,9 | Gotowanie | |
| | Gulasz z szynki | *1 | Gotowanie | |
| | Kasza gryczana | | Gotowanie | |
| | Salatka z ogórka kiszzonego | | | |
| | Kompot | | Gotowanie | |
| Podwieczorek | Grysik z sokiem | *1,7 | | |
| Kolacja | Chleb pszenny | *1 | | |
| | Masło | *7 | | |
| | Salatka z makaronu i brokuła | *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