

DIETA PODSTAWOWA 15.02.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2518 kcal Białko: 97 g Tłuszcze: 79 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 30g Węglowodany: 342 g W tym cukry: 82 g Błonnik: 28 g Sól: 1628 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser topiony	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salata, rzodkiewka			
	Herbata			
II śniadanie	Budyń z wiśniami	*7	Gotowanie	
Obiad	Zupa krupnik	*7, 9	Gotowanie	
	Kotlet z piersi kurczaka	*1,7	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Surówka z kapusty białej	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Sok			
Kolacja	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Salata	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	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 16.02.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kawa zbożowa	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2337 kcal Białko: 96 g Tłuszcze: 97,2 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 36g Węglowodany: 292 g W tym cukry: 45 g Błonnik: 32 g Sól: 1617 g
	Bułka pszenna	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Jajecznica ze szczypiorem	*3		
	Salatka z pomidora			
	Herbata			
II śniadanie	Koktajl mleczno - owocowy	*7		
Obiad	Zupa brokułowa	*7,9	Gotowanie	
	Ryba panierowana	*1,3,4,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Surówka z kapusty czerwonej			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Gruszka			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Salata, 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 17.02.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z kaszą manną	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2494 kcal Białko: 95 g Tłuszcze: 98 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 34g Węglowodany: 331 g W tym cukry: 45,8 g Błonnik: 31 g Sól: 1791 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	Kisiel z jabłkiem		Gotowanie	
Obiad	Zupa fasolowa	*7,9	Gotowanie	
	Spaghetti	*1		
	Sałatka grecka	*1		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Jogurt owocowy	*1,3,7		
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 18.02.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2577 kcal Białko: 98 g Tłuszcze: 99 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 38g Węglowodany: 348 g W tym cukry: 78 g Błonnik: 37 g Sól: 1747 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Parówka wieprzowa	*1,3,6,7		
	Ketchup			
	Salata, rzodkiewka			
	Herbata			
II śniadanie	Owsianka z truskawkami	*1,7	Gotowanie	
Obiad	Zupa jarzynowa	*7,9	Gotowanie	
	Bitka w sosie	*1,7	Duszenie	
	Kasza gryczana		Gotowanie	
	Brokuł			
	Buraczki	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Banan			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Pasta z kurczaka			
	Dżem			
	Salata			
	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 19.02.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2686 kcal Białko: 99 g Tłuszcze: 79 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 29g Węglowodany: 385 g W tym cukry: 83 g Błonnik: 32 g Sól: 1772g
	Rogal pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Twarożek ze szczypiorkiem	*7		
	Ogórek, papryka			
	Herbata			
II śniadanie	Kiwi			Wartość energetyczna (kcal): 2686 kcal Białko: 99 g Tłuszcze: 79 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 29g Węglowodany: 385 g W tym cukry: 83 g Błonnik: 32 g Sól: 1772g
	Chrupki			
Obiad	Zupa barszcz czerwony	*9	Gotowanie	
	Kotlet siekany z kurczaka	*1,3,7		
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Surówka colesław			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Budyń z wiśniami	*7	Gotowanie	
Kolacja	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Salata			
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	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 20.02.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2683 kcal Białko: 90 g Tłuszcze: 104 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 30g Węglowodany: 376 g W tym cukry: 39 g Błonnik: 42 g Sól: 1593 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Pasta z jaja	*3	Gotowanie	
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salatka z pomidora			
Herbata				
II śniadanie	Gruszka	*7		
Obiad	Zupa zacierkowa	*7,9	Gotowanie	
	Gołąbki w sosie pomidorowym	*1,3,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Brokuł		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Tosty	*1,7	Pieczenie	
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Salatka jarzynowa	*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 21.02.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z zacierką	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2700 kcal Białko: 124 g Tłuszcze: 111 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 45g Węglowodany: 376 g W tym cukry: 53 g Błonnik: 26 g Sól: 1726 g
	Bułka graham	*1		
	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Herbata		Gotowanie	
II śniadanie	Jogurt	*7		
Obiad	Zupa rosół z makaronem	*1,9	Gotowanie	
	Udo drobiowe	*1,3,7	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kalafior		Gotowanie	
	Mizeria	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Jabłecznik	*1,3,7	Pieczenie	
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Pasta z ryby wędzonej	*4,7		
	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