

DIETA PODSTAWOWA 29.02.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2364 kcal Białko: 106 g Tłuszcze: 86,3 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 38,8g Węglowodany: 314 g W tym cukry: 81 g Błonnik: 30,8 g Sól: 1755 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałata, kalarepa			
II śniadanie	Budyń z wiśniami	*7	Gotowanie	
Obiad	Zupa koperkowa	*7,9	Gotowanie	
	Kurczak w sosie śmietanowym	*1,7	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Marchew z selerem	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Banan	*1,3,7		
Kolacja	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Sałata			
	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 01.03.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2551 kcal Białko: 90,2 g Tłuszcze: 101 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 32g Węglowodany: 337 g W tym cukry: 75 g Błonnik: 29 g Sól: 1297 g
	Rogal pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Pasta z jaja	*3		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Salata, ogórek			
	Herbata			
II śniadanie	Jabłko			
	Herbatniki	*1,3		
Obiad	Zupa brokułowa	*7,9	Gotowanie	
	Naleśniki z twarogiem i musem truskawkowym	*1,3,7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Popcorn			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Ryba po grecku	*1,4	Pieczenie	
	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 02.03.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Kawa zbożowa	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2361 kcal Białko: 78 g Tłuszcze: 102 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 37g Węglowodany: 269 g W tym cukry: 44 g Błonnik: 27 g Sól: 1597 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Twaróg	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salata, rzodkiewka			
	Herbata		Gotowanie	
II śniadanie	Gruszka	*7		
Obiad	Zupa porowa	*7,9	Gotowanie	
	Gulasz wieprzowy	*1	Duszenie	
	Kasza gryczana		Gotowanie	
	Salatka z ogórka i papryki			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Ptasie mleczko	*7		
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 03.03.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2355 kcal Białko: 76 g Tłuszcze: 85 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 29g Węglowodany: 319 g W tym cukry: 61 g Błonnik: 35 g Sól: 1555 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Serek topiony	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałata, papryka			
	Herbata			
II śniadanie	Jogurt naturalny	*7		
	Kiwi			
Obiad	Zupa pomidorowa	*1,7,9	Gotowanie	
	Kotlet schabowy	*1,3,7	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Surówka colesław			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Sok marchwiowo - owocowy			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Pasta z kurczaka	*7		
	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 04.03.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2644 kcal Białko: 98,9 g Tłuszcze: 88,9 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 37g Węglowodany: 358 g W tym cukry: 53 g Błonnik: 36 g Sól: 1777g
	Bułka pszenna	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Parówka	*1,3,6,7		
	Ketchup			
	Salata, ogórek			
	Herbata			
II śniadanie	Koktajl mleczno - owocowy	*1,7		
Obiad	Zupa kapuśniak	*9	Gotowanie	
	Sakiewki drobiowe ze szpinakiem	*1,3,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Marchew z groszkiem	*1,7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Mandarynka			
	Chrupki			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salatka z makaronu i brokuła	*1,7		
	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 05.03.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2628 kcal Białko: 92 g Tłuszcze: 117 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 41g Węglowodany: 319 g W tym cukry: 60 g Błonnik: 28 g Sól: 1739 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Salata			
	Szynka gotowana	*7		
	Twarożek z rzodkiewką	*1,3,6,7		
	Herbata			
II śniadanie	Sok	*7		
Obiad	Zupa ogórkowa	*7,9	Gotowanie	
	Spaghetti	*1		
	Kapusta pekińska			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Tosty	*1,7	Pieczenie	
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Pasta z wędlin	*1,3,6,7		
	Serek topiony	*7		
	Salatka 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 06.03.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Kakao	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2749 kcal Białko: 87 g Tłuszcze: 99 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 36g Węglowodany: 395 g W tym cukry: 83 g Błonnik: 31 g Sól: 1538 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Sałata, papryka			
	Herbata		Gotowanie	
II śniadanie	Sok	*7		
Obiad	Zupa zacierkowa	*1,9	Gotowanie	
	Kopytka	*1,3,7	Gotowanie	
	Gulasz wieprzowy	*1		
	Kapusta czerwona duszona			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Kisiel z jabłkiem			
Kolacja	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Sałata			
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Ryż z jabłkiem	*7	Pieczenie	
	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