

DIETA PODSTAWOWA 08.02.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2224,2 kcal Białko: 96 g Tłuszcze: 84 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 32g Węglowodany: 294 g W tym cukry: 59 g Błonnik: 30,1 g Sól: 1297 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Twarożek z rzodkiewką	*7		
	Sałata, papryka			
	Herbata			
II śniadanie	Pączek	*1,3,7		
Obiad	Zupa pieczarkowa z makaronem	*1,7,9	Gotowanie	
	Devolay	*1,3,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Brokuł			
	Marchew z selerem	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Pączek	*1,3,7		
	Kiwi			
Kolacja	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Sałata	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Placki budyniowe	*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 09.02.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2628 kcal Białko: 86,7 g Tłuszcze: 101 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 41,2g Węglowodany: 361,5 g W tym cukry: 94 g Błonnik: 26 g Sól: 1692 g
	Bułka graham	*1		
	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Jajecznicza ze szczypiorem	*3		
	Pomidor			
II śniadanie	Budyń z sokiem	*7		
Obiad	Zupa ogórkowa	*7,9	Gotowanie	
	Makaron z truskawkami	*1,7	Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Murzynek	*1,3,7	Pieczenie	
	Mandarynka			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Ryba po grecku	*1,4	Pieczenie	
	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 10.02.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2485 kcal Białko: 105 g Tłuszcze: 84 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 35g Węglowodany: 361 g W tym cukry: 51 g Błonnik: 43,8 g Sól: 1353 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Serek topiony	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salata, ogórek			
	Herbata		Gotowanie	
II śniadanie	Jabłko			
	Chrupki			
Obiad	Zupa fasolowa	*9	Gotowanie	
	Pulpet w sosie koperkowym	*1,3,7	Duszenie	
	Ziemniaki	*1	Gotowanie	
	Kapusta czerwona			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Koktajl mleczno - owocowy	*7		
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Dżem			
	Pasta z kurczaka	*7		
	Salata, pomidor			
	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 11.02.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kawa zbożowa	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2578 kcal Białko: 105 g Tłuszcze: 113,8 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 40,5g Węglowodany: 308 g W tym cukry: 75,6 g Błonnik: 30 g Sól: 2112 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*7		
	Twarożek ze szczypiorkiem	*1,3,6,7		
	Salata, rzodkiewka			
II śniadanie	Kisiel z bitą śmietaną	*7		
Obiad	Rosół z makaronem	*1,9	Gotowanie	
	Udo drobiowe	*1,3		
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kalafior			
	Mizeria	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Jogurt owocowy			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Salatka jarzynowa	*1,3,6,7		
	Wędlina wieprzowa			
	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 12.02.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2692 kcal Białko: 98 g Tłuszcze: 112 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 40g Węglowodany: 344 g W tym cukry: 60 g Błonnik: 35 g Sól: 1500 g
	Bułka pszenna	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Parówka	*7	Gotowanie	
	Ketchup	*1,3,6,7		
	Salata, kalarepa			
Herbata				
II śniadanie	Gruszka			
Obiad	Zupa porowa	*7,9	Gotowanie	
	Pieczeń rzymska w sosie	*1,3,7	Pieczenie	
	Kasza jęczmienna		Gotowanie	
	Kapusta biała			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Legumina z twarogu	*7		
Kolacja	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Salata			
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Placki z jabłkiem	*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 13.02.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2771 kcal Białko: 111 g Tłuszcze: 119 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 40g Węglowodany: 339 g W tym cukry: 52,8 g Błonnik: 35,3 g Sól: 1962 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Paszтет mięsno - warzywny	*1,3	Pieczenie	
	Sałatka z ogórka kiszzonego i papryki			
	Herbata			
II śniadanie	Banan	*7		
Obiad	Zupa żurek z jajkiem	*1,7,9	Gotowanie	
	Zapiekanka z ziemniakami i kurczakiem	*1,3,7	Pieczenie	
	Rzepa z marchwią	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Tosty, kawa	*1,7	Pieczenie	
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Kiełbasa śląska pieczona	*1,3,6,7	Pieczenie	
	Musztarda	*10		
	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 14.02.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Kakao	*1		Wartość energetyczna (kcal): 2685 kcal Białko: 94g Tłuszcze: 117 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 40g Węglowodany: 346 g W tym cukry: 46 g Błonnik: 40 g Sól: 1774 g
	Bułka graham			
	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Jajo	*3		
	Sos tatarski			
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7	Pieczenie	
	Sałatka z ogórka kiszzonego			
II śniadanie	Owsianka z truskawkami	*1,7	Gotowanie	
Obiad	Zupa koperkowa	*1,7,9	Gotowanie	
	Kopytka w sosie pieczarkowym	*1,3,7	Gotowanie	
	Marchew z selerem	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Ptasie mleczko	*7		
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Pasta z ryby wędzonej	*4,7		
	Sałata			
	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