

DIETA PODSTAWOWA 14.03.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kawa zbożowa	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2489 kcal Białko: 97 g Tłuszcze: 106 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 42g Węglowodany: 307 g W tym cukry: 59 g Błonnik: 30 g Sól: 1515 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*1,3		
	Szynka gotowana	*1,3,6,7		
	Sałata, rzodkiewka			
II śniadanie	Owsianka z sokiem	*1,7	Gotowanie	
Obiad	Zupa selerowa	*7,9	Gotowanie	
	Pieczeń rzymska w sosie	*1,3,7	Pieczenie	
	Ryż		Gotowanie	
	Brokuł			
	Sałatka z pomidora			
	Kompot			Gotowanie
Podwieczorek	Banan			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Pasta z ryby wędzonej	*1,4,7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Papryka			
	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 15.03.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2662 kcal Białko: 82 g Tłuszcze: 98 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 33g Węglowodany: 361 g W tym cukry: 55 g Błonnik: 39 g Sól: 1565 g
	Rogal pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Pasta z jaja	*3,7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałata, kalarepa			
	Herbata			
II śniadanie	Kiwi			
	Herbatniki	*1,3,7		
Obiad	Zupa grochowa	*9	Gotowanie	
	Kotlety ziemniaczane z sosem pomidorowym	*1,3,	Pieczenie	
	Sałatka grecka			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Ciasto drożdżowe z jabłkiem	*1,3,7	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 16.03.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z kaszą manną	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2324 kcal Białko: 95 g Tłuszcze: 80 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 34g Węglowodany: 324 g W tym cukry: 79 g Błonnik: 27 g Sól: 1614 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Twarożek ze szczypiorkiem	*7		
	Sałata, papryka			
	Herbata		Gotowanie	
II śniadanie	Koktajl mleczno - owocowy	*7		
Obiad	Zupa ogórkowa	*7,9	Gotowanie	
	Kurczak w sosie śmietanowym	*1,7	Duszenie	
	Kasza jęczmienna	*1	Gotowanie	
	Kapusta pekińska			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Kisiel z bitą śmietaną	*7		
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Sałatka ziemniaczana	*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

DIETA PODSTAWOWA 17.03.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2273 kcal Białko: 67 g Tłuszcze: 76 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 29g Węglowodany: 292 g W tym cukry: 44 g Błonnik: 31 g Sól: 1900 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser topiony	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salata, ogórek			
II śniadanie	Jogurt owocowy	*7		
Obiad	Zupa kapuśniak	*9	Gotowanie	
	Kotlet schabowy	*1,3,7	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Marchew z groszkiem	*1,7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Gruszka			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Pasta z kurczaka	*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 18.03.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2660 kcal Białko: 102 g Tłuszcze: 112 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 36g Węglowodany: 341 g W tym cukry: 65 g Błonnik: 39 g Sól: 2334g
	Bułka pszenna	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Jajo	*4		
	Majonez			
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałata, kalarepa			
	Herbata			
II śniadanie	Jabłko			
	Chrupki kukurydziane			
Obiad	Zupa krem z marchewki	*7,9	Gotowanie	
	Sakiewki ze szpinakiem	*1,3,7	Pieczenie	
	Ziemniaki	*1	Gotowanie	
	Surówka colesław			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Owsianka z truskawkami			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Dżem			
	Kiełbasa śląska pieczona	*1,3,6,7	Pieczenie	
	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 19.03.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kawa zbożowa	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2689 kcal Białko: 102 g Tłuszcze: 107 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 42g Węglowodany: 353 g W tym cukry: 78g Błonnik: 30 g Sól: 1798 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7	Gotowanie	
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Sałatka z ogórka i szczypioru			
II śniadanie	Banan	*7		
Obiad	Zupa gulaszowa	*1,9	Gotowanie	
	Racuchy z dżemem	*1,3,7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Sernik na zimno	*7	Pieczenie	
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Sałatka jarzynowa	*7		
	Szynka gotowana	*1,3,6,7		
	Sałata, papryka			
	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 20.03.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2995 kcal Białko: 101 g Tłuszcze: 116 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 39g Węglowodany: 399 g W tym cukry: 79g Błonnik: 26 g Sól: 1528 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Pasztet mięsno - warzywny	*1,3,9	Pieczenie	
	Sałatka z ogórka kiszzonego			
	Herbata		Gotowanie	
II śniadanie	Grysik z wiśniami	*1,7		
Obiad	Zupa brokułowa	*1,9	Gotowanie	
	Spaghetti	*1,3,7	Smażenie	
	Surówka z kapusty pekińskiej			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Herbatniki	*1,3,7		
Kolacja	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Sałata	*4,7		
	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