

DIETA PODSTAWOWA 28.03.2024

| Rodzaj posiłku | Skład posiłku | Alergeny | Sposób obróbki termicznej | Wartość energetyczna, odżywcza |
|----------------|-----------------------------------|----------|---------------------------|---|
| Śniadanie | Zupa mleczna z płatkami owsianymi | *1,7 | Gotowanie | Wartość energetyczna (kcal): 2489 kcal Białko: 93 g Tłuszcze: 99 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 34g Węglowodany: 333 g W tym cukry: 60 g Błonnik: 36 g Sól: 1582 g |
| | Chleb pszenny | *1 | | |
| | Chleb razowy | *1 | | |
| | Masło | *7 | | |
| | Pasztet mięsno - warzywny | *1,3,7 | Pieczenie | |
| | Salata, papryka | | | |
| | Herbata | | | |
| II śniadanie | Koktajl mleczno - owocowy | *7 | | |
| Obiad | Zupa ogórkowa | *7,9 | Gotowanie | |
| | Kotlet pożarski | *1,3,7 | Pieczenie | |
| | Ziemniaki | | Gotowanie | |
| | Marchew z selerem | *7 | | |
| | Kompot | | Gotowanie | |
| Podwieczorek | Banan | *1,3,7 | Pieczenie | |
| 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 29.03.2024

| Rodzaj posiłku | Skład posiłku | Alergeny | Sposób obróbki termicznej | Wartość energetyczna, odżywcza |
|---------------------|--------------------|----------|---------------------------|---|
| Śniadanie | Kakao | *7 | Gotowanie | Wartość energetyczna (kcal): 766 kcal Białko: 36 g Tłuszcze: 37 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 16g Węglowodany: 76 g W tym cukry: 17 g Błonnik: 5,8 g Sól: 795 g |
| | Rogal pszenny | *1 | | |
| | Chleb razowy | *1 | | |
| | Masło | *7 | | |
| | Pasta z jaja | *3 | | |
| | Sałatka z pomidora | | | |
| II śniadanie | Jogurt | 7 | | |
| Obiad | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| Podwieczorek | | | | |
| Kolacja | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

*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 02.04.2024

| Rodzaj posiłku | Skład posiłku | Alergeny | Sposób obróbki termicznej | Wartość energetyczna, odżywcza |
|---------------------|------------------------------|----------|---------------------------|---|
| | | | | Wartość energetyczna (kcal): 2470 kcal Białko: 92 g Tłuszcze: 82 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 34g Węglowodany: 367 g W tym cukry: 69 g Błonnik: 32 g Sól: 1744 g |
| II śniadanie | | | | |
| Obiad | Zupa z fasolki szparagowej | *7,9 | Gotowanie | |
| | Kurczak w sosie śmietanowym | *1,7 | Duszenie | |
| | Ryż | | Gotowanie | |
| | Surówka z marchewki | | | |
| | Kompot | | Gotowanie | |
| Podwieczorek | Owsianka z truskawkami | | Gotowanie | |
| Kolacja | Chleb pszenny | *1 | | |
| | Masło | *7 | | |
| | Sałatka 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

DIETA PODSTAWOWA 03.04.2024

| Rodzaj posiłku | Skład posiłku | Alergeny | Sposób obróbki termicznej | Wartość energetyczna, odżywcza |
|---------------------|-------------------------------|----------|---------------------------|--|
| Śniadanie | Zupa mleczna z kaszą manną | *1,7 | Gotowanie | Wartość energetyczna (kcal): 2408 kcal Białko: 94 g Tłuszcze: 104 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 43g Węglowodany: 295 g W tym cukry: 45 g Błonnik: 29 g Sól: 1773 g |
| | Bułka pszenna | *1 | | |
| | Chleb razowy | *1 | | |
| | Masło | *7 | | |
| | Wędlina drobiowa | *1,3,6,7 | | |
| | Ser żółty | *7 | | |
| | Sałatka z ogórka i szczypioru | | | |
| | Herbata | | | |
| II śniadanie | Jogurt | *7 | Gotowanie | |
| Obiad | Zupa koperkowa | *7,9 | Gotowanie | |
| | Kotlet mielony | *1,3 | Duszenie | |
| | Ziemniaki | | Gotowanie | |
| | Kapusta czerwona duszona | | | |
| | Kompot | | Gotowanie | |
| Podwieczorek | Koktajl mleczno - owocowy | *7 | | |
| Kolacja | Chleb pszenny | *1 | | |
| | Masło | *7 | | |
| | Sałatka jarzynowa | *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 04.03.2024

| Rodzaj posiłku | Skład posiłku | Alergeny | Sposób obróbki termicznej | Wartość energetyczna, odżywcza |
|----------------|--------------------------------------|----------|---------------------------|--|
| Śniadanie | Kawa zbożowa | *1,7 | Gotowanie | Wartość energetyczna (kcal): 2590 kcal Białko: 113 g Tłuszcze: 83 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 32g Węglowodany: 381 g W tym cukry: 71 g Błonnik: 41 g Sól: 1493 g |
| | Chleb pszenny | *1 | | |
| | Chleb razowy | *1 | | |
| | Masło | *7 | | |
| | Twaróg | *1,3,6,7 | | |
| | Wędlina wieprzowa | | | |
| | Sałata, papryka | | | |
| II śniadanie | Budyń z kaszy jaglanej z truskawkami | *7 | Gotowanie | |
| Obiad | Zupa grochowa | *9 | Gotowanie | |
| | Sakiewki drobiowe ze szpinakiem | *1,3,7 | Pieczenie | |
| | Ziemniaki | | | |
| | Marchew z porem | *7 | | |
| | Kompot | | Gotowanie | |
| Podwieczorek | Jabłko | | | |
| Kolacja | Chleb pszenny | *1 | | |
| | Masło | *7 | | |
| | 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 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): 2676 kcal Białko: 104 g Tłuszcze: 89 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 29g Węglowodany: 383 g W tym cukry: 88 g Błonnik: 31 g Sól: 1553 g |
| | Chleb pszenny | *1 | | |
| | Chleb razowy | *1 | | |
| | Masło | *7 | | |
| | Jajecznica ze szczypiorkiem | *1,3,6,7 | Gotowanie | |
| | Wędlina drobiowa | | | |
| | Pomidor | | | |
| Herbata | | | | |
| II śniadanie | Banan | *7 | | |
| Obiad | Zupa zacierkowa | *1,9 | Gotowanie | |
| | Ryba panierowana | *1,3,4,7 | Gotowanie | |
| | Ziemniaki | | Gotowanie | |
| | Kapusta biała | | Gotowanie | |
| | Kompot | | Gotowanie | |
| Podwieczorek | Sernik na zimno | *7 | | |
| Kolacja | Bułka pszenna | *1 | | |
| | Masło | *7 | | |
| | Sałata | | | |
| | Serek topiony | *7 | | |
| | Ryż 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

*ALERGENY: 1. Gluten, 2. Skorupiaki, 3.Jaja, 4.Ryby, 5.Orzeszki ziemne, 6.Soja, 7.Mleko i produkty pochodne, 8.Orzechy, 9.Seler, 10.Gorzycza, 11. Nasiona sezamu, 12. Siarczany, 13. Łubin, 13. Mięczaki