

DIETA PODSTAWOWA 06.04.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Kakao	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2350 kcal Białko: 96 g Tłuszcze: 87 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 34g Węglowodany: 322 g W tym cukry: 67 g Błonnik: 33 g Sól: 2394 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Twaróg	*7		
	Szynka gotowana	*1,3,6,7		
	Sałata, papryka			
	Herbata		Gotowanie	
II śniadanie	Mandarynka, chrupki	*7		
Obiad	Zupa kapuśniak	*7,9	Gotowanie	
	Makaron ze szpinakiem i kurczakiem	*1	Duszenie	
	Marchew z selerem		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Budyń z wiśniami			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Sałatka ziemniaczana	*1,3,6,7	Gotowanie	
	Krakowska	*10		
	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 07.04.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2550 kcal Białko: 88 g Tłuszcze: 112 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 38g Węglowodany: 333 g W tym cukry: 50 g Błonnik: 45 g Sól: 1834 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Polędwica z indyka	*1,3,6,7		
	Ser topiony	*7		
	Salata, rzodkiewka			
	Herbata			
II śniadanie	Ptasie mleczko	*7	Gotowanie	
Obiad	Zupa fasolowa	*7,9	Gotowanie	
	Gulasz wieprzowy	*1,3	Duszenie	
	Kasza jęczmienna		Gotowanie	
	Kalafior z bułką ,marchew z porem	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Gruszka			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Pasta z wędliny	*7		
	Dżem,sałatka grecka	*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 08.04.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2609 kcal Białko: 93g Tłuszcze: 108 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 37g Węglowodany: 337 g W tym cukry: 76 g Błonnik: 32 g Sól: 2223 g
	Chleb pszenny	*1		
	Bułka graham	*1		
	Masło	*7		
	Parówka	*1,3,6,7		
	Ketchup			
	Ogórek ze szczypiorkiem			
	Herbata			
II śniadanie	Owsianka z sokiem	*1,7	Gotowanie	
Obiad	Zupa brokułowa	*9	Gotowanie	
	Devolay	*1,7		
	Ziemiaki			
	Kompot, colesław		Gotowanie	
Podwieczorek	Banan			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Schab			
	Salatka jarzynowa	*1,3,6,7		
	Herbata	*1,3,7	Smażenie	

*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 09.04.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kawa zbożowa	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2573 kcal Białko: 92 g Tłuszcze: 100 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 39g Węglowodany: 344 g W tym cukry: 80 g Błonnik: 32 g Sól: 2717 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty,drobiowa	*1,3,6,7	Gotowanie	
	papryka			
	Herbata			
II śniadanie	Kisiel z bitą śmietaną	*7		
Obiad	Zupa krem z marchewki	*1,9	Gotowanie	
	Babka ziemniaczana z sosem pieczarkowym	*1,7	Gotowanie	
	Kapusta czerwona		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
			Gotowanie	
Podwieczorek	Kiwi	*1,7		
	Herbatniki			
Kolacja	Bułka z sopką i sałatą	*1		
	Pierogi leniwe	*7		
	Herbata	*7		
		*7		

*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 10.04.2024				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z kaszą manną	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2999 kcal Białko: 101 g Tłuszcze: 37 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 37g Węglowodany: 402 g W tym cukry: 54 g Błonnik: 39 g Sól: 1622 g
	Chleb razowy	*1		
	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Jajo,sos tatarski	*7		
	Ogonówka, sałata,rzodkiewka	*1,3,6,7		
	Herbata		Gotowanie	
II śniadanie	Koktajl mleczno-owocowy	*7		
Obiad	Zupa porowa	*1,9	Gotowanie	
	Gołąbki w sosie pomidorowym	*1,3,7	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Brokuł		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Jabłko, chrupki	*1,3,7	Pieczenie	
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Schab,sałta	*4,7		
	Pasta z ryby wędzonej	*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 11.04.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Kakao	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2529 kcal Białko: 113 g Tłuszcze: 118 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 44g Węglowodany: 265 g W tym cukry: 37 g Błonnik: 23 g Sól: 2408 g
	Bułka pszenna	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Twaróg	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salata, kalarepa			
	Herbata		Gotowanie	
II śniadanie	Jogurt owocowy	*7		
Obiad	Zupa ogórkowa	*7,9	Gotowanie	
	Spaghetti	*1	Smażenie	
	Kapusta pekińska			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Ognisko (Chleb, kiełbasa podwawelska, ketchup/musztarda)	*1,3,6,7		
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Salatka z kurczaka	*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 12.04.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2816 kcal Białko: 114 g Tłuszcze: 117 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 33g Węglowodany: 343 g W tym cukry: 64 g Błonnik: 26 g Sól: 1561 g
	Chleb razowy	*1		
	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Jajecznica ze szczypiorem	*3		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Pomidor			
	Herbata		Gotowanie	
II śniadanie	Gruszka			
Obiad	Zupa barszcz czerwony	*7,9	Gotowanie	
	Naleśniki z twarogiem i bitą śmietaną	*1,3,7	Smażenie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Jabłecznik	*1,3,7	Pieczenie	
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Schab	*1,3,6,7		
	Sałata			
	Pasta z ryby wędzonej	*4,7		
	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