

DIETA PODSTAWOWA 20.07.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2644 kcal Białko: 99 g Tłuszcze: 122 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 42g Węglowodany: 303 g W tym cukry: 47 g Błonnik: 31 g Sód: 1783 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Szynka gotowana	*1,3,6,7		
	Sałata, kalarepa			
	Herbata			
II śniadanie	Jogurt owocowy	*7		
Obiad	Zupa żurek z jajem	*1,7,9	Gotowanie	
	Bitka w sosie koperkowym	*	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Surówka z kapusty młodej			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Popcorn			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Dżem			
	Sałatka 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 21.07.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2447 kcal Białko: 98 g Tłuszcze: 84 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 30g Węglowodany: 348 g W tym cukry: 71 g Błonnik: 31 g Sól: 1604 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Szynka gotowana	*1,3,6,7		
	Twarożek ze szczypiorem	*7		
	Salata, rzodkiewka			
II śniadanie	Budyń z sokiem	*1, 7	Gotowanie	
Obiad	Zupa krupnik	*1,9	Gotowanie	
	Filet w jarzynach	*1	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Arbuz			
Kolacja	Chleb	*1		
	Masło	*7		
	Salatka z 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 22.07.2024

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: 97 g Tłuszcze: 111 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 45g Węglowodany: 292 g W tym cukry: 44 g Błonnik: 27 g Sól: 1610 g
	Bułka graham	*1		
	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Ser kanapkowy	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Sałata, papryka			
	Herbata		Gotowanie	
II śniadanie	Koktajl mleczno - owocowy	*7		
Obiad	Zupa pieczarkowa	*7,9	Gotowanie	
	Spaghetti	*1	Smażenie	
	Kapusta pekińska			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Jabłko			
	Chrupki kukurydziane			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Kiełbasa śląska pieczona	*1,3,6,7	Pieczenie	
	Musztarda	*10		
	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 23.07.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2400 kcal Białko: 90 g Tłuszcze: 90 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 39g Węglowodany: 322 g W tym cukry: 59 g Błonnik: 23 g Sól: 1457 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Jajo	*3		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Ogórek ze szczypiorkiem			
	Herbata			
II śniadanie	Jogurt	*7		
Obiad	Zupa gulaszowa	*1,7,9	Gotowanie	
	Makaron z truskawkami	*1,7	Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Morela			
	Herbatniki	*1,3,7		
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałatka ziemniaczana	*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 24.07.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kawa zbożowa	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2949 kcal Białko: 104 g Tłuszcze: 112 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 43g Węglowodany: 405 g W tym cukry: 77 g Błonnik: 35 g Sól: 2159 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Pasztet mięsno - warzywny	*1,3,7	Pieczenie	
	Salatka z ogórka i papryki			
II śniadanie	Banan	*1,7	Gotowanie	
Obiad	Zupa koperkowa	*7,9	Gotowanie	
	Kotlet siekany z kurczaka	*1,3,7		
	Ziemniaki			
	Marchew z selerem			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Biszkopt z truskawkami i galaretką	*1,3,7	Pieczenie	
Kolacja	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Salata			
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Placki z jabłkiem	*1,3,7	Smażenie	
	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 25.07.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2482 kcal Białko: 96 g Tłuszcze: 83 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 33g Węglowodany: 327 g W tym cukry: 79 g Błonnik: 32 g Sól: 1612 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Twaróg	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałata, kalarepa			
	Herbata			
II śniadanie	Nektarynka	*7		
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem	*1,7,9	Gotowanie	
	Gulasz wieprzowy	*1	Gotowanie	
	Kasza gryczana		Gotowanie	
	Buraczki		Gotowanie	
	Ogórek małosolny			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Owsianka z wiśniami	*1,7		
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Dżem	*7		
	Pasta z kurczaka	*1,7		
	Sałata, rzodkiewka			
	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 26.07.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z kaszą manną	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2588 kcal Białko: 100 g Tłuszcze: 111 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 34g Węglowodany: 311 g W tym cukry: 64 g Błonnik: 29 g Sól: 1722 g
	Bułka pszenna	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Jajecznicza ze szczypiorem	*7		
	Pomidor			
	Herbata			
II śniadanie	Kisiel z bitą śmietaną	*7		
Obiad	Zupa grochowa	*9	Gotowanie	
	Ryba panierowana	*1,3,4,7	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kapusta kiszona			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Popcorn	*1,3,7		
Kolacja	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Salata	*4,7		
	Serek kanapkowy	*7		
	Pierogi leniwe	*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