

DIETA PODSTAWOWA 27.07.2024				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2497 kcal Białko: 87 g Tłuszcze: 96 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 35g Węglowodany: 311 g W tym cukry: 60 g Błonnik: 30 g Sól: 1450 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Twarożek z rzodkiewką	*7		
	Sałata			
II śniadanie	Grysik z wiśniami	*1,7	Gotowanie	
Obiad	Zupa selerowa	*7,9	Gotowanie	
	Bitka wieprzowa	*1	Gotowanie	
	Kasza jęczmienna	*1	Gotowanie	
	Ogórek małosolny			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Arbuz			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	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 28.07.2024				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2844 kcal Białko: 107 g Tłuszcze: 123 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 40g Węglowodany: 352 g W tym cukry: 60 g Błonnik: 34 g Sól: 2806 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Parówka wieprzowa	1,3,6,7		
	Ketchup			
	Sałata, kalarepa			
Herbata				
II śniadanie	Nektarynka			
	Herbatniki	*1,3,7		
Obiad	Zupa rosół z makaronem	*1,7,9	Gotowanie	
	Udo panierowane	*1,3,7	Pieczenie	
	Ziemniaki	*7	Gotowanie	
	Mizeria	*7		
	Kalafior			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Jogurt owocowy			
Kolacja	Chleb	*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 29.07.2024				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Kawa zbożowa	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2588 kcal Białko: 99 g Tłuszcze: 90 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 39g Węglowodany: 362 g W tym cukry: 100 g Błonnik: 29 g Sól: 2900 g
	Bułka graham	*1		
	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Serek topiony	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Ogórek ze szczypiorkiem			
II śniadanie	Banan			
Obiad	Zupa kapuśniak	*9	Gotowanie	
	Pieczeń rzymska w sosie koperkowym	*1,3,7	Pieczenie	
	Fasolka		Gotowanie	
	Buraczki		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Budyń z sokiem	*7		
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Dżem			
	Pasta z kurczaka	*7		
	Salata, 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 30.07.2024				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2431 kcal Białko: 105 g Tłuszcze: 39 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 39g Węglowodany: 300 g W tym cukry: 67 g Błonnik: 34 g Sól: 2151 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Jajo	*3		
	Sos tatarski	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałata, papryka			
	Herbata			
II śniadanie	Legumina z twarogu	*7		
Obiad	Zupa ogórkowa	*7,9	Gotowanie	
	Sakiewki z indyka	*1,3	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Marchew z selerem	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Jabłko			
	Chrupki kukurydziane			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Dżem			
	Kiełbasa śląska pieczona	*1,3,6,7	Pieczenie	
	Musztarda			
	Sałata, ogórek			
	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 31.07.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2849 kcal Białko: 90g Tłuszcze: 109 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 46g Węglowodany: 397 g W tym cukry: 70 g Błonnik: 29 g Sól: 1762 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałatka z pomidora			
	Herbata			
II śniadanie	Koktajl mleczno - owocowy	*7		
Obiad	Zupa brokułowa	*7,9	Gotowanie	
	Kotlety z makaronu	*1,3,7		
	Sos pomidorowy			
	Sałatka grecka			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Ciasto drożdżowe	*1,3,7	Pieczenie	
Kolacja	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Sałata			
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Ryż z jabłkiem	*1,7	Gotowanie	
	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 01.08.2024				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2420 kcal Białko: 98 g Tłuszcze: 82 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 30g Węglowodany: 349 g W tym cukry: 44 g Błonnik: 36 g Sól: 1876 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Twarożek ze szczypiorkiem	*7		
	Salata, pomidor			
II śniadanie	Brzoskwinia			
	Chrupki kukurydziane			
Obiad	Zupa krupnik	*1,9	Gotowanie	
	Filet w jarzynach	*9	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Ptasie mleczo	*7		
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salatka z makaronu i brokuła	*1,7		
	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 02.08.2024				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z zacierką	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2739 kcal Białko: 83 g Tłuszcze: 87 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 34g Węglowodany: 420 g W tym cukry: 93 g Błonnik: 25 g Sól: 1793 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Jajecznica ze szczypiorem	*3	Smażenie	
	Pomidor			
	Herbata		Gotowanie	
II śniadanie	Budyń z kaszy jaglanej z sokiem	*7		
Obiad	Żurek z kiełbaską	*1,7,9	Gotowanie	
	Makaron z truskawkami	*1,7	Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Sliwki			
	Herbatniki	*1,3,7		
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salatka 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