

DIETA PODSTAWOWA 29.06.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2585 kcal Białko: 109 g Tłuszcze: 86 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 32g Węglowodany: 375 g W tym cukry: 72 g Błonnik: 41 g Sól: 1559 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Parówka	*7		
	Ketchup	*1,3,6,7		
	Sałata			
	kalarepa			
	Herbata			
II śniadanie	Nektarynka,Herbatnik			
Obiad	Zupa pieczarkowa	*9	Gotowanie	
	Filet w jarzynach	*1,3,7	Gotowanie	
	Ryz		Gotowanie	
		*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Sernik na zimno	*1,3,7	Pieczenie	
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło,Dżem	*7		
	Pasta z wędliny	*1,7		
	Sałatka z pomidora	*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 30.06.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	*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: 32 g Sól: 1553 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Serek topiony	*3		
	Szynka konserwowa			
	Sałata	*1,3,6,7		
	Papryka			
II śniadanie	Jaglko, chrupki	*1, 7	Gotowanie	
Obiad	Zupa koperkowa	*1,7,9	Gotowanie	
	Pieczeń rzymska w sosie	*1,3	Pieczenie	
	Ziemiaki	*7	Gotowanie	
	Marchew z selerem			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Jogurt owocowy			
Kolacja	Chleb	*1		
	Masło	*7		
	Sałatka jarzynowa	*1,3,4	Pieczenie	
	Szynka gotowana			
	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 01.07.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	*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
	Bułka graham	*1		
	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Krakowska	*7		
	Twarożek ze szczypiorkiem	*1,3,6,7		
	Sałata,rzodkiewka			
	Herbata		Gotowanie	
II śniadanie	Sok	*7		
Obiad	Zupa ogórkowa	*7,9	Gotowanie	
	Devolay,ziemiaki	*1	Duszenie	
	Kapusta czerwona		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Kisiel z bitą śmietaną			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*1,3,6,7	Gotowanie	
	Ogonówka	*10		
	Herbata			
	Sałata			
	Ogórek			

*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 02.07.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 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		
	Jajosos tatarski	*1,3,6,7		
	Polegawica z indyka	*7		
	Sałatka z pomidora			
	Herbata			
II śniadanie	Banan	*7	Gotowanie	
Obiad	Zupa z groszku	*7,9	Gotowanie	
	Spaghetti	*1,3	Duszenie	
	Sałatka grecka		Gotowanie	
		*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Owsianka z sokiem			
Kolacja	Bułka zsałatą i sopocką	*1		
	Ryz z jabłkiem	*7		
		*7		
		*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 03.07.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kawa zbożowa	*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		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Schab	*1,3,6,7		
	Twaróg			
	Sałata, papryka,			
	Brzoskwinia			
II śniadanie	Arbuz	*1,7	Gotowanie	
Obiad	Zupa żurek z jajkiem	*9	Gotowanie	
	Babka ziemniaczana z sosem pieczarkowym	*1,7		
	Kapusta biała			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Ciasto z rabarborem			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło, dżem	*7		
	Pasta z kurczaka			
	Ogórek ze szczypiorkiem	*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 04.07.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 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		
	Parówka,ketchup	*1,3,6,7	Gotowanie	
	Sałata,papryka			
	Herbata			
II śniadanie	Buduń z kaszy jaglanej z sokiem	*7		
Obiad	Zupa fasolowa	*1,9	Gotowanie	
	Kurczak z makaronem i szpinakiem	*1,7	Gotowanie	
	Sałatka z pomidora		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
			Gotowanie	
Podwieczorek		*1,7		
	Herbatnik			
Kolacja	Chleb pszanny	*1		
	Masło	*7		
	Herbata	*7		
	Żywiecka	*7		
	Sałatka ziemniaczana			

*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 05.07.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Kakao	*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
	Bułka graham	*1		
	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Dżem	*1,3,6,7		
	Pomidor,salata		Gotowanie	
II śniadanie	Koktail mleczno-owocowy	*7		
Obiad	Zupa grochowa	*1,9	Gotowanie	
	Makaron z truskawkami	*1,3,7	Smażenie	
			Gotowanie	
			Gotowanie	
		*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Nektarynka,chrupki	*1,3,7	Pieczenie	
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Schab,sałata	*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