

DIETA PODSTAWOWA 07.09.2024

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		
	Dżem	*7		
	Wędlina szynkowa	*1,3,6,7		
	Sałata			
	Papryka			
	Herbata			
II śniadanie	Arbuz			
Obiad	Zupa brokułowa	*9	Gotowanie	
	Gulasz z szynki	*1,3,7	Gotowanie	
	Kasza gryczana		Gotowanie	
	Sałatka z ogórka kiszzonego			
		*7		
Kompot			Gotowanie	
Podwieczorek	Tosty	*1,3,7	Pieczenie	
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Sałatka z kurczaka	*1,7		
		*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 08.09.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kawa	*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		
	Ser topiony	*3		
	Ogonówka			
	Sałata	*1,3,6,7		
	Kalarepa			
II śniadanie	Koktajl mleczno-owocowy	*1, 7	Gotowanie	
Obiad	Zupa rosół z makaronem	*1,7,9	Gotowanie	
	Udo	*1,3	Pieczenie	
	Ziemiaki	*7	Gotowanie	
	Mizeria			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Banan			
Kolacja	Chleb	*1		
	Masło	*7		
	Sałatka grecka	*1,3,4	Pieczenie	
	Pasta z wędliny			
	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 09.09.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	*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		
	Twarożek ze szczypiorkiem	*7		
	Szynka konserwowa	*1,3,6,7		
	Pomidor			
	Herbata		Gotowanie	
II śniadanie	Grysik z truskawkami	*7		
	Rzepa z marchwią			
Obiad	Zupa kapuśniak	*7,9	Gotowanie	
	Buraczki			
	Bitka w sosie koperkowym	*1	Duszenie	
	Kasza jęczmienna		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Jabłko,herbatnik			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Sałatka jarzynowa	*1,3,6,7	Gotowanie	
	Sopocka	*10		

*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 10.09.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	*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		
	Parówka	*1,3,6,7		
	Ketchup	*7		
	Ogórek ze szczypiorem			
	Kiwi			
II śniadanie	Arbuz	*7	Gotowanie	
Obiad	Zupa selerowa	*7,9	Gotowanie	
	Gołąbki w sosie pomidorowym	*1,3	Duszenie	
	Ziemiaki		Gotowanie	
	Brokuł	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Ciasto drożdżowe			
Kolacja	Bułka	*1		
	Sałata	*7		
	Masło	*7		
	Makaron z truskawkami			
	Krakowska	*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 11.09.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną	*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		
	Pasztet	*1,3,6,7		
	Ogórek kiszony			
	Dżem			
	Herbata			
II śniadanie	Owsianka z truskawkami	*1,7	Gotowanie	
Obiad	Zupa pomidorowa	*9	Gotowanie	
	Kompot			
	Kotlet pożarski	*1,7		
	Ziemiaki			
	Kapusta pekińska		Gotowanie	
Podwieczorek	Banan			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Jajo z majonezem			
	Salata,rzodkiewka	*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 12.09.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kawa	*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		
	Ogonówka	*1,3,6,7	Gotowanie	
	Ser kanapkowy			
	Salata,papryka			
	Herbata			
II śniadanie	Sok	*7		
Obiad	Zupa porowa	*1,9	Gotowanie	
	Makaron ze szpinakiem	*1,7	Gotowanie	
	Salatka z pomidora		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
			Gotowanie	
Podwieczorek		*1,7		
	Ciasto jabłecznik			
Kolacja	Chleb pszanny	*1		
	Masło	*7		
	Herbata	*7		
	krakowska	*7		
	Salatka 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 13.09.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	*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	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Pasta z jajeczna	*7		
		*1,3,6,7		
	Herbata		Gotowanie	
II śniadanie	Gruszka	*7		
Obiad	Zupa barszcz czerwony	*1,9	Gotowanie	
	Kopytka w sosie pieczarkowym	*1,3,7	Smażenie	
	Kapusta biała		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
		*7	Gotowanie	
Podwieczorek	Jogurt	*1,3,7	Pieczenie	
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Ryba po grecku	*4,7		
		*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