

DIETA PODSTAWOWA 14.09.2024				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem	*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		
	Ser kanapkowy	*1,3,6,7		
	żywiecka			
	Salata, rzodkiewka			
	Herbata			
II śniadanie	Budyń z truskawkami	*1,7		
Obiad	Zupa ogórkowa	*1,7,9	Gotowanie	
	Filet w jarzynach	*	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Banan			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Pasta z wędliny	*7		
	Salata, papryka	*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 15.09.2024				
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		
	Sopocka	*3		
	Dżem			
	Salatka z pomidora	*1,3,6,7		
II śniadanie	Jogurt owocowy	*1, 7	Gotowanie	
Obiad	Zupa kalafiorowa	*1,7,9	Gotowanie	
	Kotlet mielony	*1,3	Pieczenie	
	Ziemiaki	*7	Gotowanie	
	Marchew z groszkiem			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Herbatniki ,jabłko			
Kolacja	Chleb	*1		
	Masło	*7		
	Salatka brokułowa	*1,3,4	Pieczenie	
	Wędlina drobiowa			
	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 16.09.2024				
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
	Chleb razowy	*1		
	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Ogonówka	*7		
	Twarożek	*1,3,6,7		
	Sałata,papryka			
	Herbata		Gotowanie	
II śniadanie	Gruszka	*7		
Obiad	Rosół z makaronem	*7,9	Gotowanie	
	Kapusta czerwona			
	Udo	*1	Duszenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Grysik z sokiem			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Kiełbasa śląska pieczona	*1,3,6,7	Gotowanie	
	Musztarda	*10		
	Herbata			
	Sałatka grecka			

*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 17.09.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną	*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		
	Szynka gotowana	*1,3,6,7		
	Serek topiony	*7		
	Sałatka z ogórka i papryki			
Herbata				
II śniadanie	Koktajl mleczno-owocowy	*7	Gotowanie	
Obiad	Zupa brokułowa	*7,9	Gotowanie	
	Kurczak w sosie śmietanowym	*1,3	Duszenie	
	Ryż		Gotowanie	
	Marchew z porem	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Nektarynka,herbatnik			
Kolacja	Bułka zsałatą i sopocką	*1		
	Kluski leniwe	*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 18.09.2024				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem	*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		
	Pasta jajeczna	*1,3,6,7		
	Schab			
	Sałatka z pomidora			
	Herbata			
II śniadanie	Grysik z truskawkami	*1,7	Gotowanie	
Obiad	Zupa pomidorowa	*9	Gotowanie	
	Gulasz	*1,7		
	Kasza gryczana			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Sałatka z ogórka kiszzonego			
	Banan			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Sałatka z kurczaka			
		*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 19.09.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	*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		
	Szynka gotowana	*1,3,6,7	Gotowanie	
	Twarożek ze szczypiorkiem			
	Sałata,rzodkiewka			
II śniadanie	Kisiel z bitą śmietaną	*7		
Obiad	Zupa fasolowa	*1,9	Gotowanie	
	Spagetti	*1,7	Gotowanie	
	Kapusta pekińska		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
			Gotowanie	
Podwieczorek	Sok	*1,7		
Kolacja	Chleb pszanny	*1		
	Masło	*7		
	Herbata	*7		
	Pasta z wędliny	*7		
	Sałata			
	Papryka			

*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 20.09.2024				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z zacierką	*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		
	Sopocka	*7		
	Herbata			
	Jajo z majonezem	*1,3,6,7		
	Papryka,sałata		Gotowanie	
II śniadanie	Ptasie mleczko	*7		
Obiad	Zupa pieczarkowa	*1,9	Gotowanie	
	Ryba	*1,3,7	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kapusta kiszona		Gotowanie	
		*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Śliwki,herbatnik	*1,3,7	Pieczenie	
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Makaron z truskawkami	*4,7		
	Wędlina drobiowa	*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