

DIETA PODSTAWOWA 28.09.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2443 kcal Białko: 91 g Tłuszcze: 101 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 42g Węglowodany: 310 g W tym cukry: 57 g Błonnik: 31 g Sód: 1767 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Twarożek z ogórkiem	*7		
	Sałata, kalarepa			
Herbata				
II śniadanie	Kisiel z jabłkiem			
Obiad	Zupa krupnik	*9	Gotowanie	
	Kieszonki drobiowe ze szpinakiem	*1,3,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Fasolka szparagowa		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Popcorn			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Ser kanapkowy	*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 29.09.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kawa zbożowa	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2443 kcal Białko: 91 g Tłuszcze: 109 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 44g Węglowodany: 296 g W tym cukry: 36 g Błonnik: 31 g Sód: 1949 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałata, ogórek			
II śniadanie	Gruszka			
Obiad	Zupa pieczarkowa	*7,9	Gotowanie	
	Zrazy z szynki	*1,7	Pieczenie	
	Kasza jęczmienna	*1	Gotowanie	
	Rzepa z marchwią	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Jogurt naturalny	*7		
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałatka 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 30.09.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2527 kcal Białko: 106 g Tłuszcze: 104 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 41g Węglowodany: 316 g W tym cukry: 65 g Błonnik: 35 g Sód: 2019 g
	Bułka graham	*1		
	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Twaróg	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałata, kalarepa			
	Herbata		Gotowanie	
II śniadanie	Owsianka z truskawkami	*1,7	Gotowanie	
Obiad	Zupa selerowa	*7,9	Gotowanie	
	Devolay	*1,3,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Buraczki		Gotowanie	
	Kalafior z bułką tartą		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Jabłko pieczone			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Dżem			
	Kiełbasa śląska pieczona	*1,3,6,7	Pieczenie	
	Musztarda			
	Sałatka grecka			
	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 01.10.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2994 kcal Białko: 112 g Tłuszcze: 120 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 47g Węglowodany: 395 g W tym cukry: 76 g Błonnik: 39 g Sód: 1549 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser kanapkowy	*7		
	Pasztet mięsno - warzywny	*1,3		
	Sałatka z ogórka kiszzonego			
	Herbata			
II śniadanie	Budyń z sokiem	*7	Gotowanie	
Obiad	Zupa grochowa	*7,9	Gotowanie	
	Kotlet mielony	*1,3	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Marchew z groszkiem	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Kiwi			
	Herbatniki	*1,3,7		
Kolacja	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Sałata	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Makaron z truskawkami	*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 02.10.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2597 kcal Białko: 93g Tłuszcze: 103 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 40g Węglowodany: 347 g W tym cukry: 82 g Błonnik: 29 g Sód: 1888 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Parówka wieprzowa	*1,3,6,7		
	Ketchup			
	Sałata, pomidor			
Sliwki				
II śniadanie	Sok marchwiowo - owocowy			
Obiad	Zupa gulaszowa	*1,7,9	Gotowanie	
	Racuchy z dżemem	*1,3,7		
	Kompot			
Podwieczorek	Koktajl mleczno - owocowy	*7		
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 03.10.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2865 kcal Białko: 94 g Tłuszcze: 96 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 43g Węglowodany: 404 g W tym cukry: 64 g Błonnik: 39 g Sód: 1840 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Twarożek ze szczypiorkiem	*7		
	Sałata, papryka			
	Herbata			
II śniadanie	Arbuz	*7		
Obiad	Zupa porowa	*1,9	Gotowanie	
	Gołąbki w sosie pomidorowym	*1,3	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Brokuł		Gotowanie	
	Kompot			
Podwieczorek	Jabłecznik	*1,3,7	Pieczenie	
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Ogórek ze szczypiorkiem			
	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 04.09.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z zacierką	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2480 kcal Białko: 96 g Tłuszcze: 88 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 33g Węglowodany: 344 g W tym cukry: 92 g Błonnik: 27 g Sód: 1688 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Pasta z jaja	*3		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salatka z pomidora			
	Herbata		Gotowanie	
II śniadanie	Kisiel z bitą śmietaną	*7	Gotowanie	
Obiad	Barszcz czerwony	*9	Gotowanie	
	Ryba panierowana	*1,4,7	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Surówka colesław			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Banan			
Kolacja	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Salata			
	Żywiecka	*1,3,6,7		
	Pierogi leniwe	*1,3,7	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