

DIETA PODSTAWOWA 21.09.2024				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2588 kcal Białko: 92 g Tłuszcze: 107g Kwasy tłuszczowe nasycone: 40g Węglowodany: 307 g W tym cukry: 37 g Błonnik: 36 g Sól: 1654 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Serek topiony	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałata			
	Ogórek			
	Herbata			
II śniadanie	Gruszka			
Obiad	Zupa z groszku	*7,9	Gotowanie	
	Bitka wieprzowa w sosie	*1,7	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kalafior z bułką tartą	*1,7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Koktajl mleczno-owocowy	*7		
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Pasta z piersi kurczaka	*7		
	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 22.09.2024				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kawa	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2432 kcal Białko: 74 g Tłuszcze: 97 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 34g Węglowodany: 309 g W tym cukry: 50 g Błonnik: 31 g Sól: 1772 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Serek kanapkowy	*7		
	Salata, ogórek			
II śniadanie	Arbuz			
Obiad	Zupa pomidorowa	*1,7,9	Gotowanie	
	Kotlet schabowy	*1,3,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Surówka colesław			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Nektarynka			
	Herbatniki	*1,3,7		
Kolacja	Chleb	*1		
	Masło	*7		
	Kiełbasa śląska pieczona	*1,3,6,7	Pieczenie	
	Musztarda			
	Salatka z ogórka i papryki			
	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 23.09.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2597 kcal Białko: 95 g Tłuszcze: 87 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 35g Węglowodany: 380 g W tym cukry: 74g Błonnik: 33 g Sól: 2189 g
	Bułka graham	*1		
	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Dżem			
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałata, papryka			
	Herbata		Gotowanie	
II śniadanie	Owsianka z wiśniami	*1,7	Gotowanie	
Obiad	Zupa żurek	*7,9	Gotowanie	
	Kotlet siekany z kurczaka	*1,3,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kapusta czerwona			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Banan			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Parówka wieprzowa	*1,3,6,7	Gotowanie	
	Ketchup			
	Sałata, 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 24.09.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2506 kcal Białko: 84 g Tłuszcze: 92 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 33g Węglowodany: 359 g W tym cukry: 64 g Błonnik: 33 g Sól: 1732g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Twaróg	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Salata, rzodkiewka			
Herbata				
II śniadanie	Gruszka			
Obiad	Zupa koperkowa	*7,9	Gotowanie	
	Gulasz mięsno-warzywny	*1	Duszenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Budyń z kaszy jaglanej z sokiem	*7		
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Salatka 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 25.09.2024				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2649 kcal Białko: 90g Tłuszcze: 114 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 43g Węglowodany: 387 g W tym cukry: 83 g Błonnik: 34 g Sól: 1455 g
	Chleb pszenny	*1		
	Bułka graham	*1		
	Masło	*7		
	Dżem	*1,3,6,7		
	Wędlina wieprzowa			
	Jabłko			
	Papryka			
II śniadanie	Jogurt owocowy	*1,7		
Obiad	Zupa jarzynowa	*9	Gotowanie	
	Pulpet w sosie własnym	*1,3,7	Gotowanie	
	Kasza jęczmienna	*1	Gotowanie	
	Marchew z porem	*7		
	Kompot			
Podwieczorek	Galaretką z bitą śmietaną	*7		
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Placki budyniowe	*1,3,7	Smażenie	
	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 26.09.2024				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2452 kcal Białko: 94 g Tłuszcze: 60 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 30g Węglowodany: 409 g W tym cukry: 89 g Błonnik: 37 g Sól: 1764 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Serek topiony	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałata, ogórek			
	Herbata			
II śniadanie	Owsianka z truskawkami	*1,7	Gotowanie	
Obiad	Zupa kapuśniak	*9	Gotowanie	
	Filet w jarzynach	*1	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Sok marchwiowo - owocowy			
Kolacja	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Sałata			
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Ryż z jabłkiem	*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 27.09.2024				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2655 kcal Białko: 82 g Tłuszcze: 106 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 32g Węglowodany: 395 g W tym cukry: 72g Błonnik: 37 g Sól: 1614 g
	Chleb razowy	*1		
	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Jajecznica ze szczypiorem	*3		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Pomidor			
	Herbata		Gotowanie	
II śniadanie	Banan	*7		
Obiad	Zupa ogórkowa	*1,9	Gotowanie	
	Babka ziemniaczana z sosem pieczarkowym	*1,3,7	Pieczenie	
	Surówka z kapusty czerwonej			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Jabłko			
	Chrupki kukurydziane			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Dżem			
	Salata			
	Pata z ryby wędzonej	*4,7		
	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