

DIETA PODSTAWOWA 19.10.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2658 kcal Białko: 95 g Tłuszcze: 108 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 39g Węglowodany: 348 g W tym cukry: 60 g Błonnik: 32 g Sód: 2420 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Twarożek z rzodkiewką	*7		
	Papryka			
	Herbata			
II śniadanie	Grysik z wiśnią	*1, 7	Gotowanie	
Obiad	Zupa pieczarkowa	*7,9	Gotowanie	
	Spaghetti	*1	Smażenie	
	Kapusta pekińska			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Gruszka			
Kolacja	Chleb	*1		
	Masło	*7		
	Dżem			
	Pasta z wędlin	*1,3,6,7		
	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 20.10.2024				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Kawa	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2677 kcal Białko: 96 g Tłuszcze: 110 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 34g Węglowodany: 359 g W tym cukry: 71 g Błonnik: 40 g Sód: 2394 g
	Chleb razowy	*1		
	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Miód			
	Szynka gotowana	*1,3,6,7		
	Śliwka			
	Sałata, pomidor			
II śniadanie	Jogurt	*7		
Obiad	Zupa rosół z makaronem	*1,9	Gotowanie	
	Udo panierowane	*1,3,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Marchew z porem	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Sok			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Sałatka 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 21.10.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 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		
	Bułka graham	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Ogórek ze szczypiorkiem			
	Herbata			
II śniadanie	Kisiel z jabłkiem		Gotowanie	
Obiad	Zupa z groszku	*7,9	Gotowanie	
	Zrazy z szynki	*1	Duszenie	
	Kasza gryczana		Gotowanie	
	Buraczki	*7		
	Kalafior z bułką tartą	*1,7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Popcorn			
Kolacja	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Sałata			
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Placki budyniowe	*1,3,7		
	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 22.10.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2553 kcal Białko: 99g Tłuszcze: 93 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 37g Węglowodany: 324 g W tym cukry: 67 g Błonnik: 34 g Sól: 1891 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Jajo	*3	Gotowanie	
	Majonez			
	Rzodkiewka			
	Herbata			
II śniadanie	Banan			
Obiad	Zupa ogórkowa	*7,9	Gotowanie	
	Fasolka po bretońsku			
	Ziemniaki			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Sernik na zimno	*7		
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Ser kanapkowy	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salatka z pomidora			
	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 23.10.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2674 kcal Białko: 92 g Tłuszcze: 98 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 36g Węglowodany: 382 g W tym cukry: 72 g Błonnik: 34 g Sól: 1659 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Parówka wieprzowa	*1,3,6,7	Gotowanie	
	Ketchup			
	Salata,papryka			
Herbata				
II śniadanie	Owsianka z sokiem	*1,7		
Obiad	Zupa krupnik	*1,9	Gotowanie	
	Devolay	*1,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
	Fasolka			
	Rzepa z marchwią	*7		
Podwieczorek	Arbuz			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Salatka brokułowa	*1,7		
	Szynka konserwowa	*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 24.10.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2507 kcal Białko: 99 g Tłuszcze: 95 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 35g Węglowodany: 330 g W tym cukry: 68 g Błonnik: 29 g Sól: 1841 g
	Chleb razowy	*1		
	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Twaróg	*7		
	Ogórek			
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Herbata		Gotowanie	
II śniadanie	Koktajl mleczno-owocowy	*7		
Obiad	Zupa porowa	*1,7,9	Gotowanie	
	Gulasz z szynki	*1	Duszenie	
	Kasza gryczana		Gotowanie	
	Ogórek kiszony z papryką		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Gruszka			
	Herbatniki	*1,3,7		
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Pasta z kurczaka	*7		
	Salata, rzodkiewka			
	Dżem			
	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 25.10.2024				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kawa zbożowa	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2585 kcal Białko: 91 g Tłuszcze: 73 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 27g Węglowodany: 436 g W tym cukry: 76 g Błonnik: 38 g Sól: 1878 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Pasta z jaja	*3		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Pomidor			
II śniadanie	Nektarynka			
	Chrupki kukurydziane			
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem	*1,7,9	Gotowanie	
	Ryba panierowana	*1,4	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Surówka colesław			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Ciasto marchewkowe	*1,3,7	Pieczenie	
Kolacja	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Sałata			
	Ser topiony	*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