

DIETA PODSTAWOWA 26.10.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2433 kcal Białko: 98 g Tłuszcze: 94 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 37g Węglowodany: 327 g W tym cukry: 67 g Błonnik: 36 g Sód: 2350 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Dżem			
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salata, rzodkiewka			
	Herbata			
II śniadanie	Budyń z truskawkami	*7	Gotowanie	
Obiad	Zupa kapuśniak	*9	Gotowanie	
	Sakiewki drobiowe ze szpinakiem	*1,7	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Marchew z porem			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Kiwi			
	Chrupki kukurydziane			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Ser kanapkowy	*7		
	Kiełbasa śląska pieczona	*1,3,6,7	Pieczenie	
	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 27.10.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2536 kcal Białko: 86 g Tłuszcze: 107 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 40g Węglowodany: 294 g W tym cukry: 55 g Błonnik: 29 g Sód: 1431 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Twarożek ze szczypiorem	*7		
	Papryka			
II śniadanie	Sok marchwiowo - owocowy			
Obiad	Zupa kalafiorowa	*7,9	Gotowanie	
	Bitka w sosie koperkowym	*1	Gotowanie	
	Ryż		Gotowanie	
	Kapusta czerwona			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Banan			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałatka jarzynowa			
	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 28.10.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2637 kcal Białko: 101 g Tłuszcze: 110 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 38g Węglowodany: 334 g W tym cukry: 71 g Błonnik: 33 g Sód: 2024 g
	Bułka pszenna	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Jajo	*3		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sos tatarski			
	Pomidor			
	Herbata		Gotowanie	
II śniadanie	Kisiel z bitą śmietaną	*7	Gotowanie	
Obiad	Zupa fasolowa	*9	Gotowanie	
	Kotlet z piersi kurczaka	*1,3,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Mizeria	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Gruszka			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Parówka wieprzowa	*1,3,6,7		
	Ketchup			
	Ogórek kiszony			
	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 29.10.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 3120 kcal Białko: 103 g Tłuszcze: 114 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 41g Węglowodany: 432 g W tym cukry: 78 g Błonnik: 26 g Sód: 1820 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Sałata, rzodkiewka			
	Herbata			
II śniadanie	Grysik z wiśniami	*1,7	Gotowanie	
Obiad	Zupa żurek	*1,7,9	Gotowanie	
	Spaghetti		Smażenie	
	Kapusta pekińska			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Herbatniki			
Kolacja	Bułka grahamka	*1		
	Masło	*7		
	Sałata			
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Placki z jabłkiem	*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 30.10.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kawa	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2862 kcal Białko: 110g Tłuszcze: 106 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 36g Węglowodany: 384 g W tym cukry: 80 g Błonnik: 30 g Sód: 1994 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Twarożek z rzodkiewką	*7		
	Salata, papryka			
II śniadanie	Budyń z kaszy jaglanej z truskawkami	*7	Gotowanie	
Obiad	Zupa gulaszowa	*1,7,9	Gotowanie	
	Racuchy z dżemem	*1,3,7	Smażenie	
	Kompot			
Podwieczorek	Popcorn			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salatka 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 31.10.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2867 kcal Białko: 109 g Tłuszcze: 91 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 42g Węglowodany: 428 g W tym cukry: 61 g Błonnik: 37 g Sód: 2234 g
	Bułka pszenna	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser topiony	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałata, rzodkiewka			
	Herbata			
II śniadanie	Jogurt	*7		
Obiad	Zupa barszcz czerwony	*7,9	Gotowanie	
	Filet w jarzynach		Pieczenie	
	Ryż		Gotowanie	
	Kompot			
Podwieczorek	Jabłecznik	*1,3,7	Pieczenie	
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Dżem			
	Pasta z 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 01.10.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z zacierką	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2625 kcal Białko: 96 g Tłuszcze: 125 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 39g Węglowodany: 295 g W tym cukry: 67 g Błonnik: 25 g Sód: 1666 g
	Bułka pszenna	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Jajecznica ze szczypiorem	*3	Smażenie	
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Sałatka z pomidora			
	Herbata		Gotowanie	
II śniadanie	Kisiel z bitą śmietaną	*7	Gotowanie	
Obiad	Zupa brokułowa	*7,9	Gotowanie	
	Kotlety ziemniaczane z sosem pomidorowym	*1,4,7	Smażenie	
	Kapusta pekińska			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Tosty	*1,7	Pieczenie	
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Pasta z ryby wędzonej	*4,7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałata, ogórek		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