

DIETA PODSTAWOWA 16.10.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2492 kcal Białko: 85 g Tłuszcze: 100 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 42g Węglowodany: 337 g W tym cukry: 83 g Błonnik: 32 g Sód: 2037 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Ogórek ze szczypiorem			
	Herbata			
II śniadanie	Kisiel z bitą śmietaną	*7	Gotowanie	
Obiad	Zupa kapuśniak	*9	Gotowanie	
	Pulpet w sosie pomidorowym	*1,3	Gotowanie	
	Ryż		Gotowanie	
	Rzepa z marchwią	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Mandarynka			
	Chrupki			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Dżem			
	Pasta z kurczaka	*7		
	Sałata, papryka			
	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 17.10.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kawa	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2482 kcal Białko: 104 g Tłuszcze: 109 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 35g Węglowodany: 297 g W tym cukry: 58 g Błonnik: 32 g Sód: 2119 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Twarożek ze szczypiorem	*7		
	Papryka			
II śniadanie	Banan			
Obiad	Zupa rosół z makaronem	*1,9	Gotowanie	
	Udo pieczone	*1,7	Pieczenie	
	Ziemniaki	*1	Gotowanie	
	Kapusta czerwona	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Jogurt	*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 18.10.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z zacierką	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2703 kcal Białko: 108 g Tłuszcze: 108 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 40g Węglowodany: 351 g W tym cukry: 79 g Błonnik: 36 g Sód: 1881 g
	Bułka pszenna	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Parówka wieprzowa	*1,3,6,7		
	Ketchup			
	Sałata, rzodkiewka			
	Herbata		Gotowanie	
II śniadanie	Budyń z wiśniami	*7	Gotowanie	
Obiad	Zupa grochowa	*7,9	Gotowanie	
	Kotlet mielony	*1,3,7	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Colesław			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Kiwi			
	Herbatniki	*1,3,7		
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Dżem			
	Pasta z kurczaka	*7		
	Sałata, papryka			
	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 19.10.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2413 kcal Białko: 111 g Tłuszcze: 101 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 42g Węglowodany: 298 g W tym cukry: 56 g Błonnik: 38 g Sód: 2839 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Jajo	*3		
	Sos tatarski			
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salatka z pomidora			
II śniadanie	Gruszka			
Obiad	Zupa barszcz czerwony	*7,9	Gotowanie	
	Sakiewki drobiowe ze szpinakiem	*1,3,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Marchew z selerem	*7		
	Kalafior z bułką tartą	*1,7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Sernik na zimno	*7		
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Ser kanapkowy	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Salata, ogórek			
	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
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2697 kcal Białko: 90g Tłuszcze: 117 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 33g Węglowodany: 339 g W tym cukry: 55 g Błonnik: 33 g Sód: 1620 g
	Chleb pszenny	*1		
	Bułka graham	*1		
	Masło	*7		
	Twaróg	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salata, rzodkiewka			
	Herbata			
II śniadanie	Mandarynka			
	Herbatniki	*1,3,7		
Obiad	Zupa z groszku	*1,7,9	Gotowanie	
	Kotlety z makaronu z sosem pomidorowym	*1,3	Gotowanie	
	Salatka grecka			
	Kompot			
Podwieczorek	Popcorn	*1,7		
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Salatka brokułowa	*1,7		
	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 kaszą manną	*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 Sód: 2717 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser kanapkowy	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałata, papryka			
	Herbata			
II śniadanie	Owsianka z sokiem	*1,7	Gotowanie	
Obiad	Zupa marchwiowa z grzanką	*1,7,9	Gotowanie	
	Zrazy z indyka	*1	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kalafior		Gotowanie	
	Buraczki			
	Kompot			
Podwieczorek	Banan			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Dżem			
	Pasta z wędlin	*1,3,6,7		
	Sałatka 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 22.10.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Kawa	*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 Sód: 1622 g
	Bułka pszenna	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Jajecznicza ze szczypiorem	*3		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Ogórek			
II śniadanie	Koktajl mleczno - owocowy	*7		
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem	*9	Gotowanie	
	Naleśniki z twarogiem i musem truskawkowym	*1,3,7	Smażenie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Jabłecznik	*1,3,7	Pieczenie	
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Ser topiony			
	Ryba po grecku	*1,4		
	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