

DIETA PODSTAWOWA 07.12.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2895 kcal Białko: 109 g Tłuszcze: 106 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 38g Węglowodany: 413 g W tym cukry: 46 g Błonnik: 47 g Sód: 1830 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Parówka wieprzowa	*1,3,6,7		
	Ketchup			
	Salata, rzodkiewka			
	Herbata			
II śniadanie	Grysik z wiśniami	*1,7	Gotowanie	
Obiad	Zupa jarzynowa	*9	Gotowanie	
	Fasolka po bretońsku	*1	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Tosty	*1,7		
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Salatka brokułowa	*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 08.12.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2531 kcal Białko: 92 g Tłuszcze: 91 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 34g Węglowodany: 363 g W tym cukry: 63 g Błonnik: 34 g Sód: 2536 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Twaróg	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałata, papryka			
II śniadanie	Gruszka			
Obiad	Zupa krupnik	*1,9	Gotowanie	
	Zrazy z indyka	*1	Gotowanie	
	Ryż		Gotowanie	
	Rzepa z marchwią	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Jogurt owocowy	*7		
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Dżem			
	Kiełbasa śląska pieczona	*1,3,6,7		
	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 09.12.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Kakao	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2519 kcal Białko: 88 g Tłuszcze: 107 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 44g Węglowodany: 321 g W tym cukry: 59 g Błonnik: 30 g Sód: 2495 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałata, pomidor			
II śniadanie	Owsianka z truskawkami	*1,7	Gotowanie	
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem	*7,9	Gotowanie	
	Kotlet mielony	*1,3,7	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Marchew z groszkiem	*1,7	Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Mandarynka			
	Herbatniki	*1,3,7		
Kolacja	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Sałata			
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Makaron z truskawkami	*1,7	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

DIETA PODSTAWOWA 10.12.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 3112 kcal Białko: 105 g Tłuszcze: 117 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 41g Węglowodany: 439 g W tym cukry: 85 g Błonnik: 41 g Sód: 1892 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Jajecznica z kielbaską	*3		
	Sałata, rzodkiewka			
II śniadanie	Kisiel z sokiem			
Obiad	Zupa grochowa	*9	Gotowanie	
	Spaghetti	*1	Smażenie	
	Kapusta biała		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Jablęcznik	*1,3,7	Pieczenie	
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Sałatka jarzynowa	*7		
	Wędlina drobiowa	*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 11.12.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kawa	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2440 kcal Białko: 104g Tłuszcze: 95 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 39g Węglowodany: 315 g W tym cukry: 68 g Błonnik: 34 g Sód: 1908 g
	Bułka graham	*1		
	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Parówka wieprzowa	*1,3,6,7		
	Ketchup			
	Salata, papryka			
Kiwi				
II śniadanie	Banan			
Obiad	Zupa selerowa	*7,9	Gotowanie	
	Filet w jarzynach	*1	Gotowanie	
	Ziemniaki			
	Kompot			
Podwieczorek	Legumina z twarogu	*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 12.12.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2860 kcal Białko: 93 g Tłuszcze: 126 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 39g Węglowodany: 364 g W tym cukry: 77 g Błonnik: 30 g Sód: 1627 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Jajo	*3		
	Majonez			
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Ogórek ze szczypiorem			
Herbata				
II śniadanie	Budyń z sokiem	*7		
Obiad	Zupa klopsikowa	*1,3,7,9	Gotowanie	
	Babka ziemniaczana	*1,3,7	Pieczenie	
	Sos pieczarkowy	*7	Gotowanie	
	Kapusta czerwona		Gotowanie	
	Kompot			
Podwieczorek	Banan			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Sałatka 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 13.12.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2725 kcal Białko: 111 g Tłuszcze: 94 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 40g Węglowodany: 382 g W tym cukry: 66 g Błonnik: 33 g Sód: 3642 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałatka z pomidora			
	Herbata		Gotowanie	
II śniadanie	Mandarynka			
	Chrupki kukurydziane			
Obiad	Zupa barszcz czerwony	*9	Gotowanie	
	Kotlet rybny	*1,4,7	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kapusta kiszona			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Drożdżówka z jabłkiem	*1,2,7		
Kolacja	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Sałata			
	Wędlina drobiowa	*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