

DIETA PODSTAWOWA 14.12.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2725 kcal Białko: 89 g Tłuszcze: 123 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 45g Węglowodany: 340 g W tym cukry: 82 g Błonnik: 33 g Sód: 1872 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Twarożek ze szczypiorkiem	*7		
	Papryka			
II śniadanie	Kiwi			
	Chrupki kukurydziane			
Obiad	Zupa ogórkowa	*7,9	Gotowanie	
	Bitka w sosie koperkowym	*1,7	Gotowanie	
	Kasza jęczmienna	*1	Gotowanie	
	Fasolka			
	Kapusta czerwona			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Kisiel z bitą śmietaną	*7		
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Dżem			
	Pasta z wędlin	*1,3,6,7		
	Sałatka z ogórka kiszzonego			
	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 15.12.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2452 kcal Białko: 92 g Tłuszcze: 104 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 34g Węglowodany: 319 g W tym cukry: 47 g Błonnik: 37 g Sód: 1912 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Miód			
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salata, rzodkiewka			
	Herbata			
II śniadanie	Koktajl mleczno - owocowy	*7		
Obiad	Zupa rosół z makaronem	*1,9	Gotowanie	
	Udo pieczone	*1	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Brokuł			
	Rzepa z marchwią	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Gruszka			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salatka jarzynowa	*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 16.12.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Kawa	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2906 kcal Białko: 84 g Tłuszcze: 134 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 46g Węglowodany: 328 g W tym cukry: 78 g Błonnik: 29 g Sód: 1930 g
	Bułka pszenna	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Jajo	*3		
	Majonez			
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
Sałata, pomidor				
II śniadanie	Owsianka z sokiem	*1,7	Gotowanie	
Obiad	Zupa kapuśniak	*9	Gotowanie	
	Pieczeń rzymska w sosie	*1,3,7	Pieczenie	
	Ryż		Gotowanie	
	Buraczki	*7		
	Kalafior z bułką tartą	*1,7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Mandarynka			
	Herbatniki	*1,3,7		
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Parówka wieprzowa	*1,3,6,7		
	Ketchup			
	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 17.12.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2983 kcal Białko: 103 g Tłuszcze: 141 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 42g Węglowodany: 347 g W tym cukry: 73 g Błonnik: 36 g Sód: 1854 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Dżem	*3		
	Pasztet mięsno - warzywny	*1,3,7	Pieczenie	
	Salatka z ogórka kiszzonego i papryki			
Herbata				
II śniadanie	Jogurt naturalny	*7		
Obiad	Zupa marchwiowa z grzankami	*1,3,7,9	Gotowanie	
	Kotlet pożarski	*1,3,7	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Surówka colesław			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Popcorn			
Kolacja	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Salata	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Płacki budyniowe	*1,3,7	Smażenie	
	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 18.12.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2516 kcal Białko: 86 g Tłuszcze: 85 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 36g Węglowodany: 375 g W tym cukry: 78 g Błonnik: 30 g Sód: 1682 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Twaróg	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Salata, rzodkiewka			
	Herbata			
II śniadanie	Sok marchwiowo - owocowy			
Obiad	Zupa gulaszowa	*1,7,9	Gotowanie	
	Ryż z jabłkiem	*7	Pieczenie	
	Ziemniaki			
	Kompot			
Podwieczorek	Ptasie mleczko	*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 19.12.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2564 kcal Białko: 117 g Tłuszcze: 77 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 39g Węglowodany: 373 g W tym cukry: 70 g Błonnik: 35 g Sód: 1611 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałata, papryka			
II śniadanie	Budyń jaglany z truskawkami	*7	Gotowanie	
Obiad	Zupa koperkowa	*7,9	Gotowanie	
	Zapiekanka z makaronu i kurczaka	*1,3,7	Pieczenie	
	Marchew z selerem	*7		
	Kompot			
Podwieczorek	Ciasto marchewkowe	*1,3,7	Pieczenie	
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Dżem	*1,7		
	Pasta z kurczaka			
	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 20.12.2024

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2735 kcal Białko: 110 g Tłuszcze: 101 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 36g Węglowodany: 364 g W tym cukry: 95 g Błonnik: 28 g Sód: 1850 g
	Bułka graham	*1		
	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Pasta z jaja	*3		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Ogórek ze szczypiorkiem			
	Herbata		Gotowanie	
II śniadanie	Mandarynka			
	Chrupki kukurydziane			
Obiad	Zupa z groszku	*9	Gotowanie	
	Naleśniki z twarogiem i musem truskawkowym	*1,4,7	Smażenie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Banan			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Ser kanapkowy	*7		
	Ryba po grecku	*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