

DIETA PODSTAWOWA 01.02.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2585 kcal Białko: 109 g Tłuszcze: 86 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 32g Węglowodany: 375 g W tym cukry: 72 g Błonnik: 41 g Sód: 1559 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Jajecznica ze szczypiorem	*3		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Pomidor			
II śniadanie	Kisiel z bitą śmietaną	*7	Gotowanie	
Obiad	Zupa koperkowa	*7,9	Gotowanie	
	Filet w jarzynach	*1	Duszenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Mandarynka			
	Chrupki bananowe			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Dżem			
	Musztarda	*10		
	Kiełbasa śląska pieczona	*1,3,6,7	Pieczenie	
	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 02.02.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2676 kcal Białko: 104 g Tłuszcze: 89 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 29g Węglowodany: 383 g W tym cukry: 88 g Błonnik: 32 g Sód: 1553 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Twaróg	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salata, rzodkiewka			
II śniadanie	Koktajl mleczno - owocowy	*7		
Obiad	Zupa fasolowa	*9	Gotowanie	
	Pulpet w sosie pomidorowym	*1,3,7	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kalafior		Gotowanie	
	Marchew z porem	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Kiwi			
	Herbatniki	*1,3,7		
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 03.02.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2350 kcal Białko: 96 g Tłuszcze: 87 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 34g Węglowodany: 322 g W tym cukry: 67 g Błonnik: 33 g Sód: 2394 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Jajo	*3	Gotowanie	
	Majonez	*3		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałata, pomidor			
Herbata				
II śniadanie	Owsianka z sokiem	*1,7	Gotowanie	
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej	*7,9	Gotowanie	
	Kotlet mielony	*1,3,7	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Marchew z groszkiem	*1,7	Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Popcorn			
Kolacja	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Sałata			
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Ryż z jabłkiem	*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 04.02.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Herbata	*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 Sód: 1834 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser kanapkowy	*7		
	Pasztet mięsno - warzywny	*1,3,7	Pieczenie	
	Sałatka z ogórka kiszzonego i papryki			
II śniadanie	Budyń z truskawkami	*7	Gotowanie	
Obiad	Zupa pieczarkowa	*7,9	Gotowanie	
	Kurczak w sosie śmietanowym	*1,7	Duszenie	
	Ryż		Gotowanie	
	Surówka z kapusty pekińskiej			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Banan			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Twaróg	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałata, rzodkiewka			
	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 05.02.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2609 kcal Białko: 93g Tłuszcze: 108 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 37g Węglowodany: 337 g W tym cukry: 76 g Błonnik: 32 g Sód: 2223 g
	Bułka graham	*1		
	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałata, papryka			
	Herbata			
II śniadanie	Jogurt owocowy	*7		
Obiad	Zupa barszcz czerwony	*7,9	Gotowanie	
	Kotlety ziemniaczane	*1,3,7	Smażenie	
	Sos pomidorowy			
	Sałatka grecka			
	Kompot			
Podwieczorek	Jabłecznik	*1,3,7	Pieczenie	
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Miód			
	Sałata			
	Sałatka z kurczaka	*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 06.02.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	*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		
	Twaróg	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Sałata, ogórek			
II śniadanie	Gruszka			
Obiad	Zupa zacierkowa	*1,9	Gotowanie	
	Gulasz wieprzowy	*1	Gotowanie	
	Kasza gryczana		Gotowanie	
	Buraczki		Gotowanie	
	Fasolka szparagowa		Gotowanie	
	Kompot			
Podwieczorek	Tosty	*1,7	Pieczenie	
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Dżem	*7		
	Musztarda			
	Kiełbasa śląska pieczona	*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 07.02.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	*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 graham	*1		
	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Jajecznicza ze szczypiorem	*3		
	Pomidor			
	Herbata		Gotowanie	
II śniadanie	Jabłko	*7	Gotowanie	
	Chrupki bananowe			
Obiad	Zupa z groszku	*9	Gotowanie	
	Pierogi ruskie	*1,4,7	Smażenie	
	Surówka colesław		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Ptasie mleczko			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina drobiowa			
	Pasta z ryby wędzonej	*1,4,7		
	Salata, rzodkiewka	*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