

DIETA PODSTAWOWA 04.01.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2670 kcal Białko: 81 g Tłuszcze: 97 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 35 g Węglowodany: 394 g W tym cukry: 69 g Błonnik: 36 g Sód: 1766 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Miód			
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Sałata, papryka			
	Herbata			
II śniadanie	Owsianka z sokiem	*1,7	Gotowanie	
Obiad	Zupa zacierkowa	*1,9	Gotowanie	
	Pulpet w sosie pomidorowym	*1,3	Gotowanie	
	Ryż		Gotowanie	
	Kapusta biała			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Mandarynka			
	Chrupki kukurydziane			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałatka 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 05.01.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kawa	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2419 kcal Białko: 98 g Tłuszcze: 110 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 39g Węglowodany: 284 g W tym cukry: 64 g Błonnik: 30 g Sód: 2665 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser topiony	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałata, rzodkiewka			
II śniadanie	Jogurt	*7		
Obiad	Zupa rosół z makaronem	*1,9	Gotowanie	
	Udo panierowane	*1,2,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Rzepa z marchwią	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Banan			
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 06.01.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z makaronem	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2449 kcal Białko: 78 g Tłuszcze: 95 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 29g Węglowodany: 310 g W tym cukry: 56 g Błonnik: 30 g Sód: 1673 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Twaróg	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Ogórek ze szczypiorkiem			
	Herbata			
II śniadanie	Budyń z truskawkami	*7	Gotowanie	
Obiad	Zupa porowa	*7,9	Gotowanie	
	Kotlet schabowy	*1,3,7	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Marchew z groszkiem	*1,7	Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Popcorn			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Miód			
	Pasta z kurczaka	*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 07.01.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2508 kcal Białko: 86 g Tłuszcze: 103 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 36g Węglowodany: 324 g W tym cukry: 80 g Błonnik: 26 g Sód: 1670 g
	Bułka pszenna	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Jajo	*3		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Majonez			
	Salata, rzodkiewka			
II śniadanie	Kisiel z bitą śmietaną	*7		
Obiad	Zupa pieczarkowa	*7,9	Gotowanie	
	Kurczak w sosie śmietanowym	*1,7	Gotowanie	
	Ryż		Gotowanie	
	Kapusta pekińska			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Jabłko			
	Herbatniki	*1,3,7		
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salatka ziemniaczana	*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 08.01.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2364 kcal Białko: 100 g Tłuszcze: 92 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 39g Węglowodany: 310 g W tym cukry: 37 g Błonnik: 35 g Sód: 1898 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser kanapkowy	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Salata, papryka			
	Herbata			
II śniadanie	Gruszka			
Obiad	Zupa jarzynowa	*1,7,9	Gotowanie	
	Pieczeń rzymska w sosie własnym	*1,3,7	Pieczenie	
	Kasza jęczmienna	*1	Gotowanie	
	Brokuł			
	Buraczki			
	Kompot			
Podwieczorek	Ptasie mleczko	*1,7		
Kolacja	Bułka pszenna	*7		
	Masło	*7		
	Salata			
	Wędlina wieprzowa	*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

DIETA PODSTAWOWA 09.01.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2770 kcal Białko: 101 g Tłuszcze: 92 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 35g Węglowodany: 374 g W tym cukry: 77 g Błonnik: 30 g Sód: 1473 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Twarożek ze szczypiorkiem	*7		
	Ogórek			
	Herbata			
II śniadanie	Koktajl mleczno - owocowy	*7		
Obiad	Zupa gulaszowa	*1,7,9	Gotowanie	
	Racuchy z dżemem	*1,3,7	Smażenie	
	Kompot			
Podwieczorek	Kiwi			
	Chrupki kukurydziane			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Dżem	*7		
	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 10.01.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Kawa zbożowa	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2667 kcal Białko: 104 g Tłuszcze: 96 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 37g Węglowodany: 367 g W tym cukry: 77 g Błonnik: 34 g Sód: 1756 g
	Chleb pszenny	*1		
	Bułka graham	*1		
	Masło	*7		
	Pasta z jaja	*3		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałatka z pomidora			
	Herbata		Gotowanie	
II śniadanie	Sok marchwiowo - owocowy			
Obiad	Zupa grochowa	*9	Gotowanie	
	Ryż z jabłkiem	*7	Pieczenie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Tosty	*1,7	Pieczenie	
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Pasta z ryby wędzonej	*4,7		
	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