

DIETA PODSTAWOWA 11.01.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2353 kcal Białko: 86 g Tłuszcze: 98 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 33g Węglowodany: 305 g W tym cukry: 70 g Błonnik: 37 g Sód: 1720 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser kanapkowy	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałata, ogórek			
	Herbata			
II śniadanie	Budyń z wiśniami	*7	Gotowanie	
Obiad	Zupa krem z marchewki	*7,9	Gotowanie	
	Filet w jarzynach	*1	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Popcorn			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Dżem			
	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 12.01.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2665 kcal Białko: 98 g Tłuszcze: 102 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 42g Węglowodany: 355 g W tym cukry: 70 g Błonnik: 29 g Sód: 1405 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Twaróg	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Sałata, papryka			
	Herbata			
II śniadanie	Kisiel z bitą śmietaną	*7	Gotowanie	
Obiad	Zupa koperkowa	*7,9	Gotowanie	
	Makaron ze szpinakiem i kurczakiem	*1,7	Pieczenie	
	Marchew z selerem	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Banan	*7		
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 13.01.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Kakao	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2592 kcal Białko: 96 g Tłuszcze: 95 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 35g Węglowodany: 364 g W tym cukry: 86 g Błonnik: 34 g Sód: 1576 g
	Bułka graham	*1		
	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Parówka wieprzowa	*1,3,6,7		
	Ketchup			
	Salata, pomidor			
II śniadanie	Owsianka z sokiem	*1,7	Gotowanie	
Obiad	Zupa krupnik	*1,9	Gotowanie	
	Zrazy wieprzowe	*1,7	Duszenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Fasolka			
	Buraczki		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Mandarynka			
	Chrupki kukurydziane			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Miód			
	Pasta z kurczaka	*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 14.01.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2942 kcal Białko: 97 g Tłuszcze: 121 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 38g Węglowodany: 393 g W tym cukry: 61 g Błonnik: 35 g Sód: 1503 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Pasztet mięsno - warzywny	*1,3		
	Sałatka z ogórka kiszzonego			
	Herbata			
II śniadanie	Koktajl mleczno - owocowy	*7		
Obiad	Zupa klopsikowa	*3,7,9	Gotowanie	
	Babka ziemniaczana	*1,3,7	Pieczenie	
	Sos pieczarkowy	*7	Gotowanie	
	Marchew z porem			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Kiwi			
	Herbatniki			
Kolacja	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Sałata	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Placki z jabłkiem	*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 15.01.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2432 kcal Białko: 93g Tłuszcze: 98 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 34g Węglowodany: 322 g W tym cukry: 55 g Błonnik: 35 g Sód: 1851 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałata, rzodkiewka			
	Herbata			
II śniadanie	Grysik z truskawkami	*1,7	Gotowanie	
Obiad	Zupa barszcz czerwony	*7,9	Gotowanie	
	Kotlet z piersi kurczaka	*1,3,7	Pieczenie	
	Ziemniaki			
	Surówka colesław			
	Kompot			
Podwieczorek	Gruszka	*1,7		
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Sałata	*7		
	Wędlina żywiecka	*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 16.01.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kawa	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2463 kcal Białko: 92 g Tłuszcze: 102 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 32g Węglowodany: 314 g W tym cukry: 65 g Błonnik: 31 g Sód: 1459 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Twarożek ze szczypiorkiem	*7		
	Sałata, ogórek			
II śniadanie	Sok marchwiowo - owocowy			
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem	*1,7,9	Gotowanie	
	Kotlet mielony	*1,3,7	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kapusta czerwona			
	Kompot			
Podwieczorek	Jogurt owocowy	*7		
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Miód	*7		
	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 17.01.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2418 kcal Białko: 91 g Tłuszcze: 85 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 35g Węglowodany: 343 g W tym cukry: 50 g Błonnik: 32 g Sód: 1586 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Pasta z jaja	*3		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałatka z pomidora			
	Herbata		Gotowanie	
II śniadanie	Budyń z sokiem	*7		
Obiad	Zupa brokułowa	*7,9	Gotowanie	
	Ryba panierowana	*1,4,7	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kapusta kiszona			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Jabłko			
	Chrupki kukurydziane			
Kolacja	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Sałata			
	Ser topiony	*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