

DIETA PODSTAWOWA 18.01.2025

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		
	Parówka wieprzowa	*1,3,6,7		
	Ketchup			
	Salata, rzodkiewka			
	Kiwi			
Herbata				
II śniadanie	Budyń z kaszy jaglanej z sokiem	*7	Gotowanie	
Obiad	Zupa porowa	*7,9	Gotowanie	
	Kurczak w sosie śmietanowym	*1,7	Duszenie	
	Ryż		Gotowanie	
	Kapusta pekińska			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Mandarynka			
	Chrupki bananowe			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salatka ziemniaczana	*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 19.01.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 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 drobiowa	*1,3,6,7		
	Salata, papryka			
	Herbata			
II śniadanie	Sok			
Obiad	Zupa fasolowa	*9	Gotowanie	
	Bitka w sosie koperkowym	*1,7	Gotowanie	
	Kasza jęczmienna	*1	Gotowanie	
	Buraczki			
	Rzepa z marchwią	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Banan			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Dżem			
	Pasta z kurczaka	*7		
	Ogórek ze szczypiorkiem			
	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 20.01.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	*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		
	Bułka graham	*1		
	Masło	*7		
	Ser kanapkowy	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salata, rzodkiewka			
	Herbata			
II śniadanie	Jogurt naturalny	*7		
Obiad	Zupa kalafiorowa	*7,9	Gotowanie	
	Sakiewki drobiowe ze szpinakiem	*1,3,7	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Marchew z porem	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Kiwi			
	Herbatniki	*1,3,7		
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 21.01.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kawa	*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		
	Jajecznica z kielbaską	*3		
	Sałatka z pomidora			
II śniadanie	Sok marchwiowo - owocowy			
Obiad	Zupa z groszku	*7,9	Gotowanie	
	Gołąbki w sosie pomidorowym	*1,3	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Brokuł			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Ciasto drożdżowe	*1,3,7	Pieczenie	
Kolacja	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Sałata	*7		
	Pierogi leniwe	*1,3,7		
	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 22.01.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	*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
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Twaróg	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałata, papryka			
	Herbata			
II śniadanie	Gruszka			
Obiad	Zupa krem z marchewki	*7,9	Gotowanie	
	Pieczeń rzymska w sosie własnym	*1,3,7	Pieczenie	
	Kasza gryczana			
	Fasolka szparagowa			
	Kompot			
Podwieczorek	Ptasie mleczko	*7		
Kolacja	Pizza drożdżowa	*1,3,7		
	Sałata 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 23.01.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Herbata	*1,7	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
	Bułka pszenna	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Pasztet mięsno - warzywny	*1,3,7	Pieczenie	
	Salatka z ogórka kiszzonego			
II śniadanie	Koktajl mleczno - owocowy	*7		
Obiad	Zupa zacierkowa	*1,9	Gotowanie	
	Devolay	*1,3,7	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Surówka z kapusty białej			
	Kompot			
Podwieczorek	Jabłko pieczone z miodem		Pieczenie	
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Twaróg ze szczypiorkiem	*7		
	Salata, 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

DIETA PODSTAWOWA 24.01.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z makaronem	*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
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Jajo	*3	Gotowanie	
	Majonez	*3		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Salatka z pomidora			
	Herbata		Gotowanie	
II śniadanie	Budyń z wiśniami	*7	Gotowanie	
Obiad	Zupa grochowa	*9	Gotowanie	
	Naleśniki z twarogiem i musem truskawkowym	*1,3,7	Smażenie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Popcorn			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Ryba po grecku	*1,4		
	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