

DIETA PODSTAWOWA 25.01.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2583 kcal Białko: 82 g Tłuszcze: 95 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 38g Węglowodany: 343 g W tym cukry: 56 g Błonnik: 35 g Sód: 1683 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser topiony	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salata, rzodkiewka			
II śniadanie	Owsianka z truskawkami	*1,7	Gotowanie	
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami	*7, 9	Gotowanie	
	Gulasz wieprzowy	*1	Gotowanie	
	Ryż		Gotowanie	
	Marchew z selerem	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Mandarynka			
	Chrupki kukurydziane			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Miód			
	Salata			
	Salatka 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 26.01.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2564 kcal Białko: 87 g Tłuszcze: 106 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 41g Węglowodany: 341 g W tym cukry: 95 g Błonnik: 32 g Sód: 1680 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Parówka wieprzowa	*1,3,6,7		
	Ketchup			
	Ogórek ze szczypiorem			
	Herbata			
II śniadanie	Kisiel z bitą śmietaną	*7		
Obiad	Zupa rosół z makaronem	*1,9	Gotowanie	
	Udo panierowane	*1,3,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Marchew z porem	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Banan			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Dżem			
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Kalafior z bułką tartą	*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 27.01.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z kaszą manną	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2544 kcal Białko: 86 g Tłuszcze: 104 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 41g Węglowodany: 327 g W tym cukry: 59 g Błonnik: 27 g Sód: 1592 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałata, papryka			
	Herbata			
II śniadanie	Koktajl mleczno - owocowy	*7		
Obiad	Zupa ogórkowa	*7,9	Gotowanie	
	Spaghetti	*1	Smażenie	
	Kapusta pekińska			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Popcorn			
Kolacja	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Sałata			
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Ryż z jabłkiem	*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

DIETA PODSTAWOWA 28.01.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2563 kcal Białko: 108 g Tłuszcze: 105 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 36g Węglowodany: 326 g W tym cukry: 69 g Błonnik: 40 g Sód: 1685 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Dżem			
	Pasztet mięsno - warzywny	*1,3,7	Pieczenie	
	Salata, rzodkiewka			
	Herbata			
II śniadanie	Jabłko			
	Chrupki kukurydziane			
Obiad	Zupa kapuśniak	*9	Gotowanie	
	Zapiekanka makaronowa ze szpinakiem	*1,7	Pieczenie	
	Marchew z porem	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Sernik na zimno	*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 29.01.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2435 kcal Białko: 93g Tłuszcze: 101 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 43g Węglowodany: 306 g W tym cukry: 67 g Błonnik: 24 g Sód: 1387 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Pasta z jaja	*3		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salatka z pomidora			
II śniadanie	Budyń z wiśniami	*1,7	Gotowanie	
Obiad	Zupa gulaszowa	*1,7,9	Gotowanie	
	Racuchy z dżemem	*1,3,7	Smażenie	
	Kompot			
Podwieczorek	Gruszka			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Ser kanapkowy	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	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 30.01.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 3078 kcal Białko: 101 g Tłuszcze: 96 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 38g Węglowodany: 447 g W tym cukry: 75 g Błonnik: 38 g Sód: 1576 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Twarożek z rzodkiewką	*7		
	Sałata, kalarepa			
	Herbata			
II śniadanie	Sok marchwiowo - owocowy			
Obiad	Zupa żurek z jajkiem	*1,3,7,9	Gotowanie	
	Zrazy z indyka	*1,7	Duszenie	
	Ziemniaki			
	Surówka colesław		Gotowanie	
	Kompot			
Podwieczorek	Murzynek	*1,3,7	Pieczenie	
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałatka z makaronu i brokuła	*1,7		
	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 31.01.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z zacierką	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2405 kcal Białko: 94 g Tłuszcze: 88 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 31g Węglowodany: 327 g W tym cukry: 56 g Błonnik: 27 g Sód: 1846 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Twaróg	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Salata, kalarepa			
	Herbata		Gotowanie	
II śniadanie	Jogurt owocowy	*7		
Obiad	Zupa brokułowa	*9	Gotowanie	
	Kotlet rybny	*1,4,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kapusta kiszona			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Banan			
Kolacja	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Salata			
	Żywiecka	*1,3,6,7		
	Placki z jabłkiem	*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