

DIETA PODSTAWOWA 15.02.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2462 kcal Białko: 80 g Tłuszcze: 99 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 35 g Węglowodany: 329 g W tym cukry: 83 g Błonnik: 26 g Sód: 1704 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Twaróg	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Ogórek ze szczypiorkiem			
II śniadanie	Kisiel z bitą śmietaną	*7	Gotowanie	
Obiad	Zupa koperkowa	*7,9	Gotowanie	
	Gulasz wieprzowy	*1	Duszenie	
	Ryż		Gotowanie	
	Ogórek kiszony z papryką			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Jabłko			
	Chrupki kukurydziane			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Dżem			
	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 16.02.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2265 kcal Białko: 100 g Tłuszcze: 73 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 30 g Węglowodany: 335 g W tym cukry: 75 g Błonnik: 41 g Sód: 1709 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Dżem			
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Sałata, pomidor			
	Herbata			
II śniadanie	Jogurt owocowy	*7		
Obiad	Zupa fasolowa	*9	Gotowanie	
	Filet w jarzynach		Duszenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Sok marchwiowo - owocowy			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Pasta z wędlin	*1,3,6,7		
	Ser kanapkowy	*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 17.02.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z kaszą manną	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2806 kcal Białko: 87 g Tłuszcze: 106 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 42 g Węglowodany: 391 g W tym cukry: 90 g Błonnik: 27 g Sód: 1591 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Parówka wieprzowa	*1,3,6,7	Gotowanie	
	Ketchup			
	Salata, papryka			
	Herbata			
II śniadanie	Owsianka z sokiem	*1,7	Gotowanie	
Obiad	Zupa ogórkowa	*7,9	Gotowanie	
	Spaghetti	*1,7	Smażenie	
	Surówka z kapusty pekińskiej			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Banan			
Kolacja	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Salata			
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Ryż z jabłkiem	*7	Pieczenie	
	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 18.02.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2612 kcal Białko: 99 g Tłuszcze: 109 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 33 g Węglowodany: 300 g W tym cukry: 38 g Błonnik: 33 g Sód: 1656 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Jajo	*3	Gotowanie	
	Majonez	*3		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salatka z pomidora			
II śniadanie	Gruszka			
Obiad	Zupa porowa	*7,9	Gotowanie	
	Kotlet siekany z kurczaka	*1,3,7	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Surówka colesław			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Tosty	*1,7	Pieczenie	
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Twarożek z rzodkiewką	*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 19.02.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 3124 kcal Białko: 107 g Tłuszcze: 116 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 50 g Węglowodany: 421 g W tym cukry: 80 g Błonnik: 29 g Sód: 1300 g
	Bułka graham	*1		
	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Ogórek ze szczypiorem			
Herbata				
II śniadanie	Koktajl mleczno - owocowy	*7		
Obiad	Zupa gulaszowa	*7,9	Gotowanie	
	Racuchy drożdżowe	*1,3,7	Smażenie	
	Dżem			
	Kompot			
Podwieczorek	Jabłecznik	*1,3,7	Pieczenie	
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 20.02.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	*1, 7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2566 kcal Białko: 104 g Tłuszcze: 88 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 36 g Węglowodany: 369 g W tym cukry: 69 g Błonnik: 39 g Sód: 1717 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Twaróg	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałata, ogórek			
II śniadanie	Grysik z sokiem	*1,7	Gotowanie	
Obiad	Zupa pieczarkowa	*7,9	Gotowanie	
	Gołąbki w sosie pomidorowym	*1,3,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Brokuł		Gotowanie	
	Kompot			
Podwieczorek	Mandarynka			
	Herbatniki			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Sałata			
	Pasta z kurczaka	*7		
	Kalafior z bułką tartą	*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 21.02.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Kakao	* 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		
	Wędlina wieprzowa	* 1,3,6,7		
	Jajecznica ze szczypiorem	* 3		
	Pomidor			
II śniadanie	Kiwi			
	Chrupki bananowe			
Obiad	Zupa barszcz czerwony	* 7,9	Gotowanie	
	Naleśniki z twarogiem i musem truskawkowym	* 1,3,7	Smażenie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Popcorn			
Kolacja	Chleb pszenny	* 1		
	Masło	* 7		
	Dżem			
	Kotlet rybny	* 1,4,7	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