

DIETA PODSTAWOWA 08.03.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2404 kcal Białko: 90 g Tłuszcze: 86]2 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 30 g Węglowodany: 319 g W tym cukry: 82 g Błonnik: 34 g Sód: 1631 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Twaróg	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salata, papryka			
II śniadanie	Koktajl mleczno - owocowy	*7		
Obiad	Zupa koperkowa	*7,9	Gotowanie	
	Filet w jarzynach	*1	Duszenie	
	Ryż		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Sok marchwiowo - owocowy			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Musztarda	* 10		
	Salatka grecka			
	Kiełbasa śląska pieczona	*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 09.03.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną	* 1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2633 kcal Białko: 96 g Tłuszcze: 100 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 39g Węglowodany: 370 g W tym cukry: 57 g Błonnik: 42 g Sód: 1543 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salata, rzodkiewka			
Herbata				
II śniadanie	Owsianka z wiśniami	* 1,7	Gotowanie	
Obiad	Zupa zacierkowa	*1,9	Gotowanie	
	Pulpet w sosie koperkowym	*1,3,7	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Fasolka			
	Rzepa z marchwią	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Kiwi			
	Chrupki kukurydziane			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Dżem			
	Salata			
	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 10.03.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z kaszą manną	* 1, 7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2720 kcal Białko: 111 g Tłuszcze: 120 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 50 g Węglowodany: 321 g W tym cukry: 66 g Błonnik: 33 g Sód: 1658 g
	Chleb pszenny	*1		
	Bułka graham	*1		
	Masło	*7		
	Parówka wieprzowa	*1,3,6,7	Gotowanie	
	Ketchup	*7		
	Ogórek ze szczypiorem			
Herbata				
II śniadanie	Legumina z twarogu	*7		
Obiad	Zupa krem z marchewki z grzanką	* 1,7,9	Gotowanie	
	Kotlet pożarski	*1,3,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kapusta pekińska	*1,7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Banan			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Ser kanapkowy	*7		
	Wędlina wieprzowa	* 1,3,6,7		
	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 11.03.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2968 kcal Białko: 97 g Tłuszcze: 131 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 48 g Węglowodany: 378 g W tym cukry: 50 g Błonnik: 39 g Sód: 1475 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Jajo	*3	Gotowanie	
	Sos tatarski			
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Herbata			
II śniadanie	Jogurt owocowy	*7		
Obiad	Zupa selerowa	*7,9	Gotowanie	
	Zraz z szynki	*1,7	Smażenie	
	Kasza jęczmienna	*1	Gotowanie	
	Buraczki			
	Marchew z selerem	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Jabłecznik	* 1,3,7	Pieczenie	
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Salata			
	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 12.03.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2979 kcal Białko: 96g Tłuszcze: 114 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 40g Węglowodany: 410 g W tym cukry: 77 g Błonnik: 31 g Sód: 1536 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Twarożek z rzodkiewką	*7		
	Salata, rzodkiewka			
	Herbata			
II śniadanie	Grysik z sokiem	* 1,7	Gotowanie	
Obiad	Zupa brokułowa	* 7,9	Gotowanie	
	Kluskie śląskie	*1,3,7	Gotowanie	
	Gulasz z szynki	*1	Gotowanie	
	Kapusta czerwona			
	Kompot			
Podwieczorek	Mandarynka			
	Herbatniki	* 1,3,7		
Kolacja	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Salata	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Makaron z truskawkami	* 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 13.03.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2522 kcal Białko: 97 g Tłuszcze: 84 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 31 g Węglowodany: 369 g W tym cukry: 72 g Błonnik: 37 g Sód: 2736 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałata, rzodkiewka			
II śniadanie	Kisiel z bitą śmietaną	*7	Gotowanie	
Obiad	Zupa kapuśniak	*9	Gotowanie	
	Sakiewki drobiowe ze szpinakiem	*1,3,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Marchew z selerem	* 7		
	Kompot			
Podwieczorek	Gruszka			
Kolacja	Pizza	* 1,3,7	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

DIETA PODSTAWOWA 14.03.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2651 kcal Białko: 85 g Tłuszcze: 107 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 31 g Węglowodany: 323 g W tym cukry: 74 g Błonnik: 30 g Sód: 1855 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	Banan			
Obiad	Zupa z groszku	* 7,9	Gotowanie	
	Kotlet rybny	*1,4,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Surówka z białej kapusty			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Popcorn			
Kolacja	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Sałata			
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Placki budyniowe	*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