

DIETA PODSTAWOWA 22.03.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kawa	*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		
	Ser żółty	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Ogórek ze szczypiorem			
II śniadanie	Budyń z wiśniami	*7	Gotowanie	
Obiad	Zupa koperkowa	*7,9	Gotowanie	
	Gulasz mięsno - warzywny	*1	Duszenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Herbatniki	*1,3,7		
	Mandarynka			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Sałata			
	Ser topiony	*7		
	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 23.03.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	*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		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Twarożek z rzodkiewką	*7		
	Salata, papryka			
	Herbata			
II śniadanie	Sok marchwiowo - owocowy			
Obiad	Zupa ogórkowa	*7,9	Gotowanie	
	Pulpet w sosie pomidorowym	*1,3,7	Gotowanie	
	Kasza jęczmienna	*1	Gotowanie	
	Fasolka szparagowa			
	Rzepa z marchwią	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Kiwi			
	Chrupki kukurydziane			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Dżem			
	Musztarda			
	Kiełbasa śląska pieczona	*1,3,6,7		
	Salatka z pomidora			
	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 24.03.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	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		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Parówka wieprzowa	*1,3,6,7	Gotowanie	
	Ketchup	*7		
	Salata, rzodkiewka			
	Herbata			
II śniadanie	Koktajl mleczno - owocowy	*7		
Obiad	Zupa kalafiorowa	*9	Gotowanie	
	Kotlet siekany z kurczaka	*1,3,7	Pieczenie	
	Ziemniaki	*1	Gotowanie	
	Surówka colesław			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Gruszka			
Kolacja	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Salata			
	Wędlina wieprzowa	*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

DIETA PODSTAWOWA 25.03.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	*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		
	Ser kanapkowy	*1,3,6,7	Gotowanie	
	Wędlina wieprzowa			
	Sałata, papryka			
II śniadanie	Kisiel z bitą śmietaną	*7	Gotowanie	
Obiad	Zupa fasolowa	*9	Gotowanie	
	Pieczeń rzymska w sosie własnym	*1,3,7	Smażenie	
	Kasza gryczana		Gotowanie	
	Brokuł			
	Marchew z selerem	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Tosty	*1,7	Pieczenie	
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałatka 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 26.03.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką	*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		
	Bułka graham	*1		
	Masło	*7		
	Twaróg	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Ogórek ze szczypiorem			
	Herbata			
II śniadanie	Kiwi			
	Chrupki bananowe			
Obiad	Zupa żurek z jajem	*1,3,7,9	Gotowanie	
	Kotlety ziemniaczane z sosem pomidorowym	*1,3,7	Pieczenie	
	Sałatka grecka			
	Kompot			
Podwieczorek	Drożdżówka z jabłkiem	*1,3,7	Pieczenie	
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Dżem			
	Sałata			
	Rzodkiewka			
	Pasta 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 27.03.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 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
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Dżem			
	Pasztet mięsno - warzywny	*1,3,7	Pieczenie	
	Salatka z ogórka kiszzonego			
Herbata				
II śniadanie	Banan			
Obiad	Zupa krupnik	*1,9	Gotowanie	
	Kurczak w sosie śmietanowym	*1,7	Gotowanie	
	Ryż		Gotowanie	
	Kapusta pekińska			
	Kompot			
Podwieczorek	Legumina z twarogu	*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 28.03.2025

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		
	Jajecznica ze szczypiorem	*3	Smażenie	
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Salatka z pomidora			
II śniadanie	Owsianka z sokiem	*7	Gotowanie	
Obiad	Barszcz czerwony	*7,9	Gotowanie	
	Ryba panierowana	*1,4,7	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kapusta kiszona			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Jabłko pieczone z miodem			
Kolacja	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Salata			
	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