

DIETA PODSTAWOWA 29.03.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2401 kcal Białko: 93 g Tłuszcze: 97 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 40 g Węglowodany: 319 g W tym cukry: 55 g Błonnik: 38 g Sód: 2512 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Twarożek z rzodkiewką			
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salata, papryka			
	Herbata			
II śniadanie	Koktajl mleczno - owocowy	*7		
Obiad	Zupa z groszku	*7,9	Gotowanie	
	Pulpet w sosie pomidorowym	*1,3	Duszenie	
	Kasza jęczmienna	*1	Gotowanie	
	Fasolka			
	Rzepa z marchwią	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Ptasie mleczko	*7		
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Dżem			
	Pasta z wędlin	*1,3,6,7		
	Ogórek kiszony z cebulą			
	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 30.03.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kawa	* 1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2510 kcal Białko: 95 g Tłuszcze: 107 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 35 g Węglowodany: 323 g W tym cukry: 66 g Błonnik: 39 g Sód: 2623 g
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Ser kanapkowy	* 7		
	Wędlina drobiowa	* 1,3,6,7		
	Salata, rzodkiewka			
II śniadanie	Sok		Gotowanie	
Obiad	Zupa rosół z makaronem	*1,9	Gotowanie	
	Udo pieczone	*1,3,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kapusta czerwona	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Gruszka			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Salatka jarzynowa	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salata			
	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 31.03.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z makaronem	* 1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2848 kcal Białko: 115 g Tłuszcze: 129 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 50 g Węglowodany: 335 g W tym cukry: 37 g Błonnik: 39 g Sód: 2360g
	Bułka pszenna	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Jajo	*3		
	Majonez			
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałatka z pomidora			
Herbata				
II śniadanie	Jogurt owocowy	*7	Gotowanie	
Obiad	Zupa porowa	*7,9	Gotowanie	
	Zrazy z szynki	*1	Duszenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Marchew z selerem	*7		
	Kalafior z bułką tartą	*1,7	Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Kiwi			
	Chrupki kukurydziane			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Sałata			
	Serek topiony			
	Pasta z kurczaka	*7		
	Herbata			

*ALERGENY: 1. Gluten, 2. Skorupiaki, 3.Jajo, 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 01.04.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	* 1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2798 kcal Białko: 88 g Tłuszcze: 121 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 43 g Węglowodany: 354 g W tym cukry: 75 g Błonnik: 27 g Sód: 1749 g
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Parówka wieprzowa	* 1,3,6,7	Gotowanie	
	Ketchup			
	Sałata, rzodkiewka			
	Herbata			
II śniadanie	Budyń z wiśniami	* 7	Gotowanie	
Obiad	Zupa gulaszowa	* 7,9	Gotowanie	
	Racuchy z dżemem	* 1,3,7	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Popcorn			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Sałata	*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 02.04.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	* 7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2920 kcal Białko: 111 g Tłuszcze: 131 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 46 g Węglowodany: 341 g W tym cukry: 92 g Błonnik: 27 g Sód: 2333 g
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Ser żółty	* 7		
	Pasztet mięsno - warzywny	* 1,3	Pieczenie	
	Ogórek kiszony z papryką			
Herbata				
II śniadanie	Kisiel z bitą śmietaną	* 7	Gotowanie	
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej	* 7,9	Gotowanie	
	Kotlet pożarski	* 1,3,7	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Surówka colesław			
	Kompot			
Podwieczorek	Wędlina podwawelska	* 1,3,6,7		
	Chleb pszenny	* 1		
	Ketchup			
	Musztarda	* 10		
Kolacja	Bułka pszenna	* 1		
	Masło	* 7		
	Salata	* 7		
	Placki budyniowe	* 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 03.04.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	* 1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2979 kcal Białko: 105 g Tłuszcze: 119 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 44g Węglowodany: 394 g W tym cukry: 80 g Błonnik: 32 g Sód: 2717 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 brokułowa	* 7,9	Gotowanie	
	Spaghetti	* 1	Smażenie	
	Salatka grecka			
	Kompot			
Podwieczorek	Jabłecznik	* 1,3,7	Pieczenie	
Kolacja	Chleb pszenny	* 1		
	Masło	* 7		
	Miód	* 7		
	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 04.04.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z zacierką	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2667 kcal Białko: 90 g Tłuszcze: 98 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 35g Węglowodany: 377 g W tym cukry: 89 g Błonnik: 33 g Sód: 1670 g
	Chleb pszenny	*1		
	Bułka graham	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina drobiowa	* 1,3,6,7		
	Jajecznica ze szczypiorem	*3	Smażenie	
	Pomidor			
	Herbata		Gotowanie	
II śniadanie	Banan			
Obiad	Zupa barszcz czerwony	* 7,9	Gotowanie	
	Ryż z jabłkiem	*7	Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Tosty	* 1,3,7	Pieczenie	
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Dżem			
	Salata			
	Ryba po grecku	*1,4		
	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