

DIETA PODSTAWOWA 14.06.2025				
Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	* 7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2480 kcal Białko: 95 g Tłuszcze: 96 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 37 g Węglowodany: 331 g W tym cukry: 50 g Błonnik: 33 g Sód: 1783 g
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Ser żółty	* 7		
	Wędlina drobiowa	* 1,3,6,7		
	Rukola, rzodkiewka			
II śniadanie	Owsianka z wiśniami	* 1,7	Gotowanie	
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej	* 7,9	Gotowanie	
	Pieczeń rzymska w sosie	* 1,3,7	Pieczenie	
	Kasza gryczana			
	Buraczki			
	Ogórek małosolny			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Kiwi			
	Chrupki kukurydziane			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Miód			
	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 15.06.2025				
Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną	* 1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2628 kcal Białko: 110 g Tłuszcze: 110 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 37g Węglowodany: 324 g W tym cukry: 77 g Błonnik: 31 g Sód: 2157 g
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Twaróg	* 7	Gotowanie	
	Wędlina wieprzowa	* 1,3,6,7		
	Salata, papryka			
	Herbata			
II śniadanie	Sok			
Obiad	Zupa rosół z makaronem	* 1,9	Gotowanie	
	Udo w panierce	* 1,3,7	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Mizeria	* 7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Jogurt owocowy	*7		
Kolacja	Chleb pszenny	* 1		
	Masło	* 7		
	Dżem			
	Musztarda	* 10		
	Kiełbasa śląska pieczona	* 1,3,6,7	Pieczenie	
	Salatka 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 16.06.2025

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	* 1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2834 kcal Białko: 122 g Tłuszcze: 97 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 37g Węglowodany: 362 g W tym cukry: 57 g Błonnik: 40 g Sód: 2647 g
	Chleb razowy	* 1		
	Bułka pszenna	* 1		
	Masło	* 7		
	Ser kanapkowy	* 7		
	Wędlina wieprzowa	* 1,3,6,7		
	Salata, ogórek			
	Herbata			
II śniadanie	Budyń z wiśniami	* 7	Gotowanie	
Obiad	Zupa grochowa	* 7,9	Gotowanie	
	Makaron ze szpinakiem i kurczakiem	*1,7	Pieczenie	
	Salatka z pomidora			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Tosty	*1,7	Pieczenie	
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło			
	Salatka jarzynowa	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Herbata			

:

ona sezamu,

12. Siarczany, 13. Łubin, 13. MIĘCZAKI

DIETA PODSTAWOWA 17.06.2025				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kawa	* 1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2584 kcal Białko: 60 g Tłuszcze: 78 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 31 g Węglowodany: 371 g W tym cukry: 83 g Błonnik: 31 g Sód: 1861 g
	Chleb razowy	* 1		
	Chleb pszenny	* 1		
	Masło	* 7		
	Sos tatarski			
	Jajo	* 7		
	Wędlina wieprzowa	* 1,3,6,7		
	Rukola, papryka			
II śniadanie	Kisiel z sokiem		Gotowanie	
Obiad	Zupa gulaszowa	*7,9	Gotowanie	
	Racuchy z dżemem	* 1,3,7	Smażenie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Banan			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Pasta z kurczaka	*7		
	Salatka 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 18.06.2025				
Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z kaszą manną	* 1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2688 kcal Białko: 88 g Tłuszcze: 116 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 38 g Węglowodany: 346 g W tym cukry: 54 g Błonnik: 33 g Sód: 1559 g
	Chleb pszenny	* 1		
	Chleb razowy	* 1		
	Masło	* 7		
	Twaróg	* 7		
	Wędlina wieprzowa	* 1,3,6,7		
	Salata, rzodkiewka			
	Herbata			
II śniadanie	Koktajl mleczno-owocowy	* 7		
Obiad	Zupa kapuśniak	* 9	Gotowanie	
	Kotlet mielony	*1,3,7	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Mizeria	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Popcorn			
Kolacja	Bułka	* 1		
	Masło			
	Salata	*7		
	Wędlina wieprzowa	* 1,3,6,7		
	Makaron z truskawkami	*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 19.06.2025				
Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2648 kcal Białko: 92 g Tłuszcze: 106 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 30g Węglowodany: 346 g W tym cukry: 85 g Błonnik: 28 g Sód: 1934 g
	Chleb razowy	*1		
	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Dżem			
	Pasztet	*1,3,7	Pieczenie	
	Ogórek małosolny			
	Herbata			
II śniadanie	Truskawki			
Obiad	Zupa pieczarkowa	* 7,9	Gotowanie	
	Kurczak w sosie śmietanowym	*7	Duszenie	
	Ryż		Gotowanie	
	Kapusta pekińska			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Jabłecznik			
Kolacja	Chleb pszenny	* 1		
	Masło	* 7		
	Salatka brokułowa	*1,7		
	Wędlina wieprzowa	* 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 20.06.2025				
Rodzaj posilku	Skład posilku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	* 7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2648 kcal Białko: 92 g Tłuszcze: 106 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 30g Węglowodany: 346 g W tym cukry: 85 g Błonnik: 28 g Sód: 1934 g
	Bułka graham	* 1		
	Chleb pszenny	* 1		
	Masło	* 7		
	Pasta z jaja	* 3		
	Wędlina wieprzowa	* 1,3,6,7		
	Pomidor			
II Śniadanie	Arbuz			
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem	* 1,7,9	Gotowanie	
	Kotlet rybny	* 1,4,7	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kapusta młoda			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Ptasie mleczko	* 7		
Kolacja	Rogal	*1		
	Masło	*7		
	Salata			
	Serek kanapkowy	*7		
	Placek 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