

**DIETA PODSTAWOWA 04.01.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Kakao	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2424,6 kcal Białko: 96,4 g Tłuszcze: 80,5 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 30,6g Węglowodany: 350,4 g W tym cukry: 98 g Błonnik: 30,8 g Sól: 2964g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Twaróg z ogórkiem	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
<b>II śniadanie</b>	Budyń z truskawkami	*7	Gotowanie	
<b>Obiad</b>	Zupa selerowa	*7, 9	Gotowanie	
	Kurczak w sosie śmietanowym	*1,7	Duszenie	
	Ryż		Gotowanie	
	Kapusta czerwona			
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Banan			
<b>Kolacja</b>	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Sałata			
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Placki budyniowe	*1,3,7		
	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 05.01.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2817 kcal Białko: 107 g Tłuszcze: 99 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 42g Węglowodany: 398 g W tym cukry: 74 g Błonnik: 31,5 g Sól: 1348 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Sałatka z pomidora			
	Herbata			
<b>II śniadanie</b>	Jogurt	*1,7		
<b>Obiad</b>	Zupa żurek z jajkiem	*1,3,7	Gotowanie	
	Naleśniki z twarogiem i musem truskawkowym	*1,3,7	Smażenie	
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Ciasto murzynek		Pieczenie	
	Kiwi			
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Ryba po grecku	*1,4	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 06.01.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Kawa zbożowa	*1,7		Wartość energetyczna (kcal): 2482 kcal Białko: 96 g Tłuszcze: 97 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 35g Węglowodany: 293 g W tym cukry: 63 g Błonnik: 29 g Sól: 1413 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Twarożek	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałata, papryka			
	Mandarynka			
	Herbata		Gotowanie	
<b>II śniadanie</b>	Kisiel z bitą śmietaną	*7		
<b>Obiad</b>	Zupa selerowa	*7,9	Gotowanie	
	Pulpet w sosie pomidorowym	*1,3	Duszenie	
	Kasza gryczana		Gotowanie	
	Surówka colesław	*7		
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Gruszka			
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Sałatka ziemniaczana	*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 07.01.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z ryżem	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2482 kcal Białko: 95 g Tłuszcze: 97 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 35g Węglowodany: 293 g W tym cukry: 63 g Błonnik: 29 g Sól: 1413 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Parówka	*1,3,6,7	Gotowanie	
	Ketchup			
	Sałatka z ogórka i szczypioru			
	Herbata			
<b>II śniadanie</b>	Sok			
<b>Obiad</b>	Zupa pieczarkowa z makaronem	*1,7,9	Gotowanie	
	Kotlet schabowy	*1,3,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Brokuł		Gotowanie	
	Rzepa z marchwią	*7		
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Kisiel z jabłkiem			
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Sałatka jarzynowa	*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 08.01.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z kaszą manną	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2523 kcal Białko: 116 g Tłuszcze: 108 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 42 g Węglowodany: 291 g W tym cukry: 37 g Błonnik: 25,7 g Sól: 1860 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Pasta z jaja	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałatka z pomidora			
	Herbata			
<b>II śniadanie</b>	Jogurt owocowy	*7		
<b>Obiad</b>	Zupa rosół z makaronem	*1,9	Gotowanie	
	Udo pieczone	*1	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Mizeria	*7		
	Kalafior z bułką tartą	*1,7	Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Ptasie mleczko	*7		
	Kiwi			
<b>Kolacja</b>	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Sałata			
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Pierogi leniwe	*1,3,7	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 09.01.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
<b>Śniadanie</b>	Kakao	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2492 kcal Białko: 100 g Tłuszcze: 103 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 44,3g Węglowodany: 311 g W tym cukry: 80,2 g Błonnik: 23,4 g Sól: 1458 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*3		
	Półdewka z indyka			
	Sałata, papryka			
	Herbata			
<b>II śniadanie</b>	Budyń z sokiem		Gotowanie	
<b>Obiad</b>	Zupa klopsikowa	*9	Gotowanie	
	Makaron z truskawkami	*!,7		
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Jabłko			
	Chrupki kukurydziane			
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Sałata			
	Pasta z ryby wędzonej	*4,7		
	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 10.01.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2510 kcal Białko: 101 g Tłuszcze: 102 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 31g Węglowodany: 288,7 g W tym cukry: 40,2 g Błonnik: 37,6 g Sól: 1656 g
	Bułka pszenna	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Pasztet mięsno - warzywny	*1,3	Gotowanie	
	Sałatka z ogórka kiszzonego			
	Herbata			
II śniadanie	Jogurt owocowy	*1,7	Gotowanie	
Obiad	Zupa zacierkowa	*1,9	Gotowanie	
	Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym	*1,3,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kapusta czerwona			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Jabłko pieczone z miodem		Pieczenie	
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina drobiowa			
	Sałatka z makaronu i brokuła	*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