

**DIETA PODSTAWOWA 22.02.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2749 kcal Białko: 104 g Tłuszcze: 85 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 38g Węglowodany: 429 g W tym cukry: 92 g Błonnik: 48 g Sól: 1516 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Twaróg	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Ogórek ze szczypiorkiem			
	Mandarynka			
	Herbata			
<b>II śniadanie</b>	Sok marchwiowo - owocowy			
<b>Obiad</b>	Zupa grochowa	*9	Gotowanie	
	Pulpet w sosie koperkowym	*1,3,7	Gotowanie	
	Kasza gryczana		Gotowanie	
	Buraczki			
	Marchew z selerem	*7		
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Drożdżówka z jabłkiem	*1,3,7	Pieczenie	
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Sałatka z brokuła	*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 23.02.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2875 kcal Białko: 90 g Tłuszcze: 119 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 32g Węglowodany: 356 g W tym cukry: 65 g Błonnik: 37 g Sól: 1553 g
	Rogal pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Jajo	*3		
	Majonez			
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałatka z pomidora			
	Herbata			
II śniadanie	Owsianka z truskawkami	*1, 7	Gotowanie	
Obiad	Zupa krem z marchewki z grzanką	*1,7,9	Gotowanie	
	Babka ziemniaczana	*1,3	Pieczenie	
	Sos pieczarkowy	*7	Gotowanie	
	Surówka colesław			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Banan			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Kotlet rybny	*1,3,4	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

<b>DIETA PODSTAWOWA 24.02.2024</b>				
<b>Rodzaj posiłku</b>	<b>Skład posiłku</b>	<b>Alergeny</b>	<b>Sposób obróbki termicznej</b>	<b>Wartość energetyczna, odżywcza</b>
	Kakao	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2378 kcal Białko: 107 g Tłuszcze: 87 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 36g Węglowodany: 314 g W tym cukry: 62 g Błonnik: 30 g Sól: 1499 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salata, rzodkiewka			
	Herbata		Gotowanie	
<b>II śniadanie</b>	Legumina z twarogu	*7		
<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa	*7,9	Gotowanie	
	Filet w jarzynach	*1	Duszenie	
	Ryż		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Jabłko, chrupki			
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Kiełbasa śląska na ciepło	*1,3,6,7	Gotowanie	
	Musztarda	*10		
	Dżem			
	Salatka z ogórka i papryki			
	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 25.02.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2459 kcal Białko: 77 g Tłuszcze: 113 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 38g Węglowodany: 308 g W tym cukry: 76 g Błonnik: 33 g Sól: 1536 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Twarożek ze szczypiorkiem	*7		
	Sałata, papryka			
	Herbata			
<b>II śniadanie</b>	Kisiel z bitą śmietaną	*7	Gotowanie	
<b>Obiad</b>	Zupa pieczarkowa	*7,9	Gotowanie	
	Kotlet mielony	*1,3	Duszenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Marchew z porem	*7		
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Gruszka			
<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 26.02.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2681 kcal Białko: 108 g Tłuszcze: 93 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 35g Węglowodany: 376 g W tym cukry: 74 g Błonnik: 35 g Sól: 1651g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Parówka	*1,3,6,7		
	Ketchup			
	Sałata, kalarepa			
Herbata				
<b>II śniadanie</b>	Grysik z wiśniami	*1,7	Gotowanie	
<b>Obiad</b>	Zupa fasolowa	*9	Gotowanie	
	Makaron ze szpinakiem i kurczakiem	*1,7		
	Sałatka z pomidora			
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Kiwi			
	Chrupki			
<b>Kolacja</b>	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

**DIETA PODSTAWOWA 27.02.2024**

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): 2585 kcal Białko: 102 g Tłuszcze: 115 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 41g Węglowodany: 301 g W tym cukry: 62 g Błonnik: 27 g Sól: 1549 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Jajecznica z kiełbaską i szczypiorkiem	*1,3,6,7	Gotowanie	
	Sałata, papryka			
	Herbata			
<b>II śniadanie</b>	Koktajl mleczno - owocowy	*7		
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik	*1,9	Gotowanie	
	Bitka wieprzowa w sosie własnym	*1,7	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Buraczki		Gotowanie	
	Ogórek kiszony z cebulką			
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Mandarynka	*1,7		
	Herbatniki			
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Pasta z kurczaka	*7		
	Serek topiony	*7		
	Sałata, rzodkiewka			
	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 28.02.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z zacierką	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2755 kcal Białko: 102 g Tłuszcze: 103 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 38g Węglowodany: 375 g W tym cukry: 54 g Błonnik: 30 g Sól: 1414 g
	Bułka graham	*1		
	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Herbata		Gotowanie	
<b>II śniadanie</b>	Jogurt owocowy	*7		
<b>Obiad</b>	Zupa z groszku	*1,7,9	Gotowanie	
	Kotlet z makaronu z sosem pomidorowym	*1,3,7	Smażenie	
	Sałatka grecka			
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Murzynek	*1,3,7	Pieczenie	
	Jabłko			
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Sałatka ziemniaczana	*7		
	Wędlina drobiowa	*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