

**DIETA PODSTAWOWA 07.03.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2691 kcal Białko: 100 g Tłuszcze: 97 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 33g Węglowodany: 380 g W tym cukry: 52 g Błonnik: 35 g Sól: 1710 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Pasztet wieprzowo - warzywny	*1,3	Pieczenie	
	Sałatka z ogórka kiszzonego i papryki			
	Herbata			
II śniadanie	Budyń z kaszy jaglanej z wiśniami	*7		
Obiad	Zupa żurek	*1,3,6,7,9	Gotowanie	
	Filet w jarzynach	*1	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Gruszka			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Sałatka ziemniaczana	*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 08.03.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z makaronem	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2994 kcal Białko: 109 g Tłuszcze: 109 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 39g Węglowodany: 416 g W tym cukry: 91 g Błonnik: 33 g Sól: 1519 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Jajecznica ze szczypiorem	*317	Smażenie	
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Sałatka z pomidora			
	Herbata			
<b>II śniadanie</b>	Owsianka z truskawkami	*1,7	Gotowanie	
<b>Obiad</b>	Zupa barszcz czerwony	*9	Gotowanie	
	Kotlet rybny	*1,3,4	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kapusta kiszona			
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Jabłecznik	*1,3,7	Pieczenie	
<b>Kolacja</b>	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Sałata			
	Ser topiony	*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 09.03.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Kawa zbożowa	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2584 kcal Białko: 95 g Tłuszcze: 109 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 41g Węglowodany: 327 g W tym cukry: 68 g Błonnik: 30 g Sól: 1766 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Twarożek z rzodkiewką	*7		
	Sałata			
	Herbata		Gotowanie	
<b>II śniadanie</b>	Kisiel z jabłkiem			
<b>Obiad</b>	Zupa pieczarkowa	*7,9	Gotowanie	
	Zrazy z szynki w sosie koperkowym	*1,7	Duszenie	
	Kasza jęczmienna	*1	Gotowanie	
	Kapusta czerwona			
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Koktajl mleczno - owocowy	*7		
<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 10.03.2024**

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): 2571 kcal Białko: 95 g Tłuszcze: 113 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 40g Węglowodany: 286 g W tym cukry: 61 g Błonnik: 31 g Sól: 1678 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salata, rzodkiewka			
	Herbata			
<b>II śniadanie</b>	Ptasie mleczko	*7		
<b>Obiad</b>	Zupa rosół z makaronem	*1,9	Gotowanie	
	Udo panierowane	*1,3,7	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kalafior			
	Marchew z porem	*7		
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Banan			
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Dżem	*7		
	Kiełbasa śląska pieczona	*1,3,6,7		
	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 11.03.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
<b>Śniadanie</b>	Kakao	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2495 kcal Białko: 85 g Tłuszcze: 117 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 41g Węglowodany: 303 g W tym cukry: 74 g Błonnik: 37 g Sól: 1479g
	Bułka graham	*1		
	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Jajo	*4		
	Sos tatarski			
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salatka z pomidora			
	Herbata			
<b>II śniadanie</b>	Budyń z wiśniami	*1,7	Gotowanie	
<b>Obiad</b>	Zupa z fasolki szparagowej	*7,9	Gotowanie	
	Pieczeń rzymska w sosie koperkowym	*1,3,7	Pieczenie	
	Kasza jęczmienna	*1	Gotowanie	
	Brokuł			
	Buraczki	*7	Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Mandarynka			
	Chrupki			
<b>Kolacja</b>	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Salatka jarzynowa	*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

**DIETA PODSTAWOWA 12.03.2024**

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): 2494 kcal Białko: 95 g Tłuszcze: 113 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 43g Węglowodany: 290 g W tym cukry: 38g Błonnik: 22 g Sól: 1661 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Parówka wieprzowa	*1,3,6,7	Gotowanie	
	Ketchup			
	Sałatka z ogórka i szczypioru			
	Herbata			
<b>II śniadanie</b>	Jogurt owocowy	*7		
<b>Obiad</b>	Zupa klopsikowa	*1,9	Gotowanie	
	Makaron z truskawkami	*1,7	Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Tosty	*1,7	Pieczenie	
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*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 13.03.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2589 kcal Białko: 102 g Tłuszcze: 96 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 29g Węglowodany: 348 g W tym cukry: 50g Błonnik: 35 g Sól: 1625 g
	Bułka graham	*1		
	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Twaróg	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałata, papryka			
	Herbata		Gotowanie	
<b>II śniadanie</b>	Gruszka	*7		
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z makaronem	*1,9	Gotowanie	
	Kotlet siekany drobiowy	*1,3,7	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Surówka z kapusty białej			
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Popcorn			
<b>Kolacja</b>	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Sałata	*4,7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Placki z jabłkiem	*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