

**DIETA PODSTAWOWA 21.03.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z zacierką	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2520 kcal Białko: 100 g Tłuszcze: 91 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 31g Węglowodany: 354 g W tym cukry: 61 g Błonnik: 37 g Sól: 1469 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Twarożek z ogórkiem	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałata, rzodkiewka			
	Herbata			
<b>II śniadanie</b>	Mandarynka			
	Herbatniki			
<b>Obiad</b>	Zupa barszcz czerwony	*7,9	Gotowanie	
	Zraz z indyka	*1,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Rzepa z marchwią			
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Tosty	*1,7	Pieczenie	
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Pasta z ryby wędzonej	*1,4,7		
	Sałata, papryka			
	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 22.03.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
<b>Śniadanie</b>	Kakao	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2657 kcal Białko: 96 g Tłuszcze: 91 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 32g Węglowodany: 385 g W tym cukry: 76 g Błonnik: 32 g Sól: 1645 g
	Rogal pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Pasta z jaja	*3,7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salata, kalarepa			
Herbata				
<b>II śniadanie</b>	Kiwi			
	Herbatniki	*1,3,7		
<b>Obiad</b>	Zupa porowa	*7,9	Gotowanie	
	Pierogi ruskie	*1,3,7	Gotowanie	
	Kapusta kiszona			
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Sok marchwiowo - owocowy			
<b>Kolacja</b>	Bułka graham	*1		
	Masło	*7		
	Salata			
	Ser topiony			
	Makaron z truskawkami	*1,7	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 23.03.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2467 kcal Białko: 80 g Tłuszcze: 109 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 41g Węglowodany: 315 g W tym cukry: 34 g Błonnik: 32 g Sól: 1777 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Parówka wieprzowa	*1,3,6,7		
	Ketchup	*7		
	Ogórek ze szczypiorkiem			
	Herbata		Gotowanie	
<b>II śniadanie</b>	Gruszka			
<b>Obiad</b>	Zupa z groszku	*7,9	Gotowanie	
	Pieczeń rzymska w sosie koperkowym	*1,3,7	Pieczenie	
	Kasza jęczmienna	*1	Gotowanie	
	Kapusta czerwona duszona			
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Galaretka z bitą śmietaną	*7		
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Sałatka ziemniaczana	*1,7		
	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 24.03.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2515 kcal Białko: 98 g Tłuszcze: 116 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 39g Węglowodany: 293 g W tym cukry: 61 g Błonnik: 31 g Sól: 2210 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Twaróg	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salata, rzodkiewka			
<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	
	Marchew z selerem	*7		
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Banan			
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	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 25.03.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2642 kcal Białko: 99 g Tłuszcze: 110 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 41g Węglowodany: 335 g W tym cukry: 54 g Błonnik: 33 g Sól: 1825g
	Bułka pszenna	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Sałatka z pomidora			
Herbata				
II śniadanie	Kiwi			
	Herbatniki	1,3,7		
Obiad	Zupa pieczarkowa	*7,9	Gotowanie	
	Gulasz wieprzowy	*1,9	Duszenie	
	Kasza gryczana		Gotowanie	
	Buraczki			
Marchew z porem	*7			
Podwieczorek	Jogurt owocowy			
Kolacja	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 26.03.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2458 kcal Białko: 91 g Tłuszcze: 81 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 24g Węglowodany: 333 g W tym cukry: 70g Błonnik: 31 g Sól: 1559 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Jajo	*4		
	Sos tatarski			
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7	Gotowanie	
	Ogórek ze szczypiorkiem			
Herbata				
<b>II śniadanie</b>	Budyń z wiśniami	*7	Gotowanie	
<b>Obiad</b>	Zupa kalafiorowa	*7,9	Gotowanie	
	Filet w jarzynach	*1,9		
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kompot			
<b>Podwieczorek</b>	Jabłko pieczone z miodem			
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1,3,7		
	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 27.03.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2512 kcal Białko: 89 g Tłuszcze: 105 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 38g Węglowodany: 324 g W tym cukry: 76g Błonnik: 32 g Sól: 1801 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Twaróg z ogórkiem	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Papryka			
	Herbata		Gotowanie	
<b>II śniadanie</b>	Gruszka			
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z makaronem	*1,7,9	Gotowanie	
	Kotlet mielony	*1,3,7	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Marchew z groszkiem	*1,7		
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Sernik na zimno	*7		
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Salatka z kurczaka			
	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