

**DIETA PODSTAWOWA 13.04.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kawa zbożowa	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2599 kcal Białko: 84 g Tłuszcze: 102 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 41g Węglowodany: 359 g W tym cukry: 75 g Błonnik: 36 g Sól: 1447 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Dżem	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Ogórek ze szczypiorkiem			
II śniadanie	Grysik z truskawkami	*1,7	Gotowanie	
Obiad	Zupa pieczarkowa	*7,9	Gotowanie	
	Bitka w sosie własnym	*1,7	Duszenie	
	Kasza jęczmienna	*1	Gotowanie	
	Marchew z selerem	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Kiwi			
	Herbatniki	*1,3,7		
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Sałatka brokułowa	*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 14.04.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z zacierką	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2621 kcal Białko: 112 g Tłuszcze: 112 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 40g Węglowodany: 315 g W tym cukry: 60 g Błonnik: 29 g Sól: 2322 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Twarożek z ogórkiem	*7		
	Herbata			
<b>II śniadanie</b>	Koktajl mleczno - owocowy	*7		
<b>Obiad</b>	Zupa rosół z makaronem	*1,9	Gotowanie	
	Udo pieczone	*1,3	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Mizeria	*7		
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Banan			
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałatka ziemniaczana	*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

<b>DIETA PODSTAWOWA 15.04.2024</b>				
<b>Rodzaj posiłku</b>	<b>Skład posiłku</b>	<b>Alergeny</b>	<b>Sposób obróbki termicznej</b>	<b>Wartość energetyczna, odżywcza</b>
	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2704 kcal Białko: 74 g Tłuszcze: 104 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 35g Węglowodany: 370 g W tym cukry: 65 g Błonnik: 40 g Sól: 2352 g
	Bułka pszenna	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Parówka wieprzowa	*1,3,6,7	Gotowanie	
	Ketchup			
	Salata, rzodkiewka			
	Herbata		Gotowanie	
<b>II śniadanie</b>	Owsianka z sokiem	*1,7	Gotowanie	
<b>Obiad</b>	Zupa z groszku	*7,9	Gotowanie	
	Kotlet schabowy	*1,3,7	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Buraczki			
	Marchew z porem	*7		
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Gruszka			
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Salatka ziemniaczana	*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 16.04.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2456 kcal Białko: 90 g Tłuszcze: 94 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 37g Węglowodany: 333 g W tym cukry: 47 g Błonnik: 29 g Sól: 1561 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Pasta z jaja	*3		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałatka z pomidora			
II śniadanie	Mandarynka			
	Chrupki kukurydziane			
Obiad	Zupa kapuśniak	*9	Gotowanie	
	Kurczak w sosie śmietanowym	*1,7	Duszenie	
	Ryż		Gotowanie	
	Sałatka grecka			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Ptasie mleczko	*7		
Kolacja	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Sałata	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	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 17.04.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2527 kcal Białko: 96g Tłuszcze: 115 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 36g Węglowodany: 297 g W tym cukry: 58 g Błonnik: 28 g Sól: 1883 g
	Rogal pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Pasztet mięsno - warzywny	*1,3,6,7		
	Sałatka z ogórka i papryki			
	Herbata			
II śniadanie	Jogurt naturalny	*7	Gotowanie	
Obiad	Zupa kalafiorowa	*9	Gotowanie	
	Pieczeń rzymska w sosie	*1,3,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kapusta czerwona			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Jabłecznik	*1,3,7	Pieczenie	
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Dżem			
	Pasta z kurczaka	*7		
	Sałata, kalarepa			
	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 18.04.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2697 kcal Białko: 92 g Tłuszcze: 91 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 39g Węglowodany: 370 g W tym cukry: 86 g Błonnik: 35 g Sól: 1412 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Twarożek ze szczypiorkiem	*7		
	Papryka			
<b>II śniadanie</b>	Kisiel z bitą śmietaną	*7	Gotowanie	
<b>Obiad</b>	Zupa żurek	*1,7, 9	Gotowanie	
	Zapiekanka ziemniaczana z kurczakiem	*1,7	Pieczenie	
	Marchew z selerem	*7		
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Ciasto drożdżowe	*1,3,7		
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Salatka 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 19.04.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z kaszą manną	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2473 kcal Białko: 104 g Tłuszcze: 112 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 35g Węglowodany: 276 g W tym cukry: 54 g Błonnik: 29 g Sól: 1683 g
	Chleb razowy	*1		
	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Salata, ogórek			
	Herbata		Gotowanie	
<b>II śniadanie</b>	Budyń z truskawkami	*7	Gotowanie	
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z makaronem	*1,9	Gotowanie	
	Kotlet rybny	*1,3,4	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kapusta kiszona			
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Popcorn			
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Jajecznica ze szczypiorkiem	*4		
	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