

**DIETA PODSTAWOWA 03.08.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2619 kcal Białko: 84 g Tłuszcze: 104 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 40g Węglowodany: 364 g W tym cukry: 56 g Błonnik: 36 g Sól: 1583 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Parówka wieprzowa	*1,3,6,7		
	Ketchup			
	Sałata, papryka			
	Herbata			
II śniadanie	Owsianka z truskawkami	*1,7		
Obiad	Zupa kalafiorowa	*7,9	Gotowanie	
	Pulpety w sosie pomidorowym	*1,3,7	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Fasolka			
	Rzepa z marchwią	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Kiwi			
	Herbatniki	*1,3,7		
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałatka ziemniaczana	*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 04.08.2024</b>				
<b>Rodzaj posiłku</b>	<b>Skład posiłku</b>	<b>Alergeny</b>	<b>Sposób obróbki termicznej</b>	<b>Wartość energetyczna, odżywcza</b>
<b>Śniadanie</b>	Kawa	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2319 kcal Białko: 84 g Tłuszcze: 84 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 32g Węglowodany: 327 g W tym cukry: 80 g Błonnik: 31 g Sól: 1676 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Twaróg	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salata, rzodkiewka			
<b>II śniadanie</b>	Kisiel z sokiem		Gotowanie	
<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa	*7,9	Gotowanie	
	Bitka w sosie koperkowym	*1,7	Duszenie	
	Kasza jęczmienna	*1	Gotowanie	
	Kapusta czerwona			
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Jabłko			
	Chrupki kukurydziane			
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Dżem			
	Pasta z kurczaka	*7		
	Salata, pomidor			
	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 05.08.2024</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 kaszą manną	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2235 kcal Białko: 97 g Tłuszcze: 88 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 37g Węglowodany: 281 g W tym cukry: 47 g Błonnik: 26 g Sól: 2327 g
	Bułka pszenna	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser topiony	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Sałata, kalarepa			
	Herbata		Gotowanie	
<b>II śniadanie</b>	Koktajl mleczno - owocowy	*7		
<b>Obiad</b>	Zupa z fasolki szparagowej	*7,9	Gotowanie	
	Makaron ze szpinakiem i kurczakiem	*1,7		
	Sałata z pomidora			
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Arbuz			
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Kiełbasa śląska pieczona	*1,3,6,7	Pieczenie	
	Musztarda	*10		
	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

<b>DIETA PODSTAWOWA 06.08.2024</b>				
<b>Rodzaj posiłku</b>	<b>Skład posiłku</b>	<b>Alergeny</b>	<b>Sposób obróbki termicznej</b>	<b>Wartość energetyczna, odżywcza</b>
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2690 kcal Białko: 123 g Tłuszcze: 126 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 43g Węglowodany: 282 g W tym cukry: 53 g Błonnik: 25 g Sól: 2380 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Pasztet mięsno - warzywny	*1,3,7	Pieczenie	
	Ogórek małosolny	*7		
	Herbata			
<b>II śniadanie</b>	Budyń z wiśniami	*7	Gotowanie	
<b>Obiad</b>	Zupa gulaszowa	*1,7,9	Gotowanie	
	Racuchy z dżemem	*1,3,7	Smażenie	
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Tosty	*1,7		
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Salatka 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

<b>DIETA PODSTAWOWA 07.08.2024</b>				
<b>Rodzaj posiłku</b>	<b>Skład posiłku</b>	<b>Alergeny</b>	<b>Sposób obróbki termicznej</b>	<b>Wartość energetyczna, odżywcza</b>
<b>Śniadanie</b>	Kakao	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2810 kcal Białko: 97g Tłuszcze: 102 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 37g Węglowodany: 394 g W tym cukry: 81 g Błonnik: 32 g Sól: 1566 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Twarożek z rzodkiewką			
	Sałata			
	Jabłko			
<b>II śniadanie</b>	Owsianka z wiśniami	*1,7	Gotowanie	
<b>Obiad</b>	Zupa krem z marchewki	*9	Gotowanie	
	Kotlet mielony	*1,3,7	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Mizeria	*7		
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Herbatniki	*1,3,7		
<b>Kolacja</b>	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Sałata			
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Makaron z truskawkami	*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 08.08.2024</b>				
<b>Rodzaj posiłku</b>	<b>Skład posiłku</b>	<b>Alergeny</b>	<b>Sposób obróbki termicznej</b>	<b>Wartość energetyczna, odżywcza</b>
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2573 kcal Białko: 92 g Tłuszcze: 100 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 39g Węglowodany: 344 g W tym cukry: 80 g Błonnik: 32 g Sól: 2717 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Parówka,ketchup	*1,3,6,7	Gotowanie	
	Sałata, kalarepa			
	Herbata			
<b>II śniadanie</b>	Jogurt owocowy	*7		
<b>Obiad</b>	Zupa pieczarkowa	*1,9	Gotowanie	
	Kurczak w sosie śmietanowym	*1,7	Gotowanie	
	Ryż		Gotowanie	
	Kapusta pekińska		Gotowanie	
	Kompot			
<b>Podwieczorek</b>	Jabłecznik	*1,3,7	Pieczenie	
<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

<b>DIETA PODSTAWOWA 09.08.2024</b>				
<b>Rodzaj posiłku</b>	<b>Skład posiłku</b>	<b>Alergeny</b>	<b>Sposób obróbki termicznej</b>	<b>Wartość energetyczna, odżywcza</b>
	Kawa	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2999 kcal Białko: 101 g Tłuszcze: 37 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 37g Węglowodany: 402 g W tym cukry: 54 g Błonnik: 39 g Sól: 1622 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Jajo	*4		
	Ser żółty	*7		
	Sos tatarski			
	Sałatka z pomidora		Gotowanie	
<b>II śniadanie</b>	Nektarynka			
	Chrupki			
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z makaronem	*1,7,9	Gotowanie	
	Ryba panierowana	*1,3,4,7	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kapusta kiszona		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Ptasie mleczko	*7		
<b>Kolacja</b>	Rogal pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Sałata			
	Dżem			
	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