

[gallery link="file" columns="4" size="medium" ids="16386,16385"]

<b>DIETA PODSTAWOWA 17.08.2024</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	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2479 kcal Białko: 90 g Tłuszcze: 80 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 29 g Węglowodany: 372 g W tym cukry: 97 g Błonnik: 32 g Sól: 1588 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Dżem			
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałata, kalarepa			
<b>II śniadanie</b>	Owsianka z truskawkami	*1,7	Gotowanie	
<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa	*7,9	Gotowanie	
	Filet w jarzynach		Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Kisiel z sokiem			
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałatka z makaronu i brokuła	*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

**DIETA PODSTAWOWA 18.08.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z makaronem	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2586 kcal Białko: 88 g Tłuszcze: 105 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 43 g Węglowodany: 320 g W tym cukry: 47 g Błonnik: 40 g Sól: 1450 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Twaróg	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salatka z pomidora			
	Herbata			
<b>II śniadanie</b>	Koktajl mleczno - owocowy	*7		
<b>Obiad</b>	Zupa selerowa	*7,9	Gotowanie	
	Sztuka mięsa w sosie koperkowym	*1,7	Pieczenie	
	Kasza jęczmienna	*1	Gotowanie	
	Fasolka szparagowa			
	Rzepa z marchwią	*7		
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Jabłko			
	Chrupki kukurydziane			
<b>Kolacja</b>	Chleb	*1		
	Masło	*7		
	Pasta z wędlin	*1,3,6,7		
	Ser kanapkowy	*7		
	Salata, 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 19.08.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Kawa	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2329 kcal Białko: 92 g Tłuszcze: 91 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 34g Węglowodany: 313 g W tym cukry: 44 g Błonnik: 39 g Sól: 1740 g
	Bułka graham	*1		
	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Jajo	*7		
	Sos tatarski			
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Sałata, papryka			
<b>II śniadanie</b>	Śliwki			
	Herbatniki	*1,3,7		
<b>Obiad</b>	Zupa kapuśniak	*9	Gotowanie	
	Sakiewki drobiowe ze szpinakiem	*1,3,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Marchew z selerem	*7		
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Jogurt owocowy	*7		
<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 20.08.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2678 kcal Białko: 105 g Tłuszcze: 110 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 41 g Węglowodany: 334 g W tym cukry: 64 g Błonnik: 26 g Sól: 1766 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Parówka wieprzowa	*1,3,6,7		
	Ketchup	*7		
	Ogórek ze szczypiorkiem			
	Herbata			
<b>II śniadanie</b>	Budyń z sokiem	*7	Gotowanie	
<b>Obiad</b>	Zupa brokułowa	*7,9	Gotowanie	
	Zrazy z szynki	*1	Duszenie	
	Kasza gryczana		Gotowanie	
	Kapusta czerwona	*7		
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Brzoskwinia			
<b>Kolacja</b>	Rogal pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Sałata	*7		
	Wędlna wieprzowa	*1,3,6,7		
	Pierogi leniwe	*1,3,7	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 21.08.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2609 kcal Białko: 93g Tłuszcze: 108 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 37g Węglowodany: 337 g W tym cukry: 76 g Błonnik: 32 g Sól: 2223 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałata, rzodkiewka			
	Herbata			
II śniadanie	Arbuz			
Obiad	Zupa gulaszowa	*1,7,9	Gotowanie	
	Ryż z jabłkiem	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Ptasie mleczko	*7		
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałata ziemniaczana	*7		

\*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 22.08.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	*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		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7	Gotowanie	
	Twarożek ze szczypiorkiem			
	Salata, kalarepa			
II śniadanie	Kisiel z bitą śmietaną	*7		
Obiad	Zupa fasolowa	*1,9	Gotowanie	
	Devolay	*1,7	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Brokuł		Gotowanie	
	Marchew z selerem	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Nektarynka			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Kiełbasa śląska pieczona	*1,3,6,7		
	Musztarda	*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 23.08.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	*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		
	Pasta z jaja	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Salatka z pomidora			
	Herbata		Gotowanie	
<b>II śniadanie</b>	Banan			
<b>Obiad</b>	Zupa kapuśniak	*9	Gotowanie	
	Kotlet rybny	*1,3,4,7	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kapusta kiszona			
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Ciasto drożdżowe	*1,3,7	Pieczenie	
<b>Kolacja</b>	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Salata			
	Ser kanapkowy	*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