

**DIETA PODSTAWOWA 21.09.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2585 kcal Białko: 109 g Tłuszcze: 86 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 32g Węglowodany: 375 g W tym cukry: 72 g Błonnik: 41 g Sól: 1559 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Dzem	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Sałata			
	Rzodkiewka			
	Herbata			
II śniadanie	Owsianka z wiśniami			
Obiad	Zupa koparkowa	*9	Gotowanie	
	Gulasz z szynki	*1,3,7	Gotowanie	
	Kasza jęczmienna		Gotowanie	
	Sałatka z ogórka kiszzonego			
		*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Popcorn	*1,3,7	Pieczenie	
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Kiełbasa śląska pieczona	*1,7		
	Sałatka grecka	*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 22.09.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
<b>Śniadanie</b>	Kakao	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2676 kcal Białko: 104 g Tłuszcze: 89 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 29g Węglowodany: 383 g W tym cukry: 88 g Błonnik: 32 g Sól: 1553 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Twaróg	*3		
	Szynka gotowana			
	Sałata	*1,3,6,7		
	Kalarepa			
<b>II śniadanie</b>	Gruszka	*1, 7	Gotowanie	
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik	*1,7,9	Gotowanie	
	Zrazy z szynki	*1,3	Pieczenie	
	Ziemiaki	*7	Gotowanie	
	Fasolka,rzepa z marchwią			
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Jogurt owocowy			
<b>Kolacja</b>	Chleb	*1		
	Masło	*7		
	Sałatka brokułowa	*1,3,4	Pieczenie	
	Polegwicka z indyka			
	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 23.09.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2350 kcal Białko: 96 g Tłuszcze: 87 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 34g Węglowodany: 322 g W tym cukry: 67 g Błonnik: 33 g Sól: 2394 g
	Bułka graham	*1		
	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Schab	*7		
	Serek topiony	*1,3,6,7		
	Ogórek ze szczypiorkiem			
	Herbata		Gotowanie	
<b>II śniadanie</b>	Koktajl mleczno-owocowy	*7		
<b>Obiad</b>	Zupa grochowa	*7,9	Gotowanie	
	Makaron ze szpinakiem i kurczakiem	*1	Duszenie	
	Sałatka z pomidorem		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Banan			
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Jajo z majonezem	*1,3,6,7	Gotowanie	
	Sopocka	*10		
	Herbata			
	Sałata			
	Kalarepa			

\*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 24.09.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z kaszą manną	*1,7	Gotowanie	<b>Wartość energetyczna (kcal): 2550 kcal</b> Białko: 88 g Tłuszcze: 112 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 38g Węglowodany: 333 g W tym cukry: 50 g Błonnik: 45 g Sól: 1834 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Parówka	*1,3,6,7		
	Ketchup	*7		
	Salata, rzodkiewka			
	Herbata			
<b>II śniadanie</b>	Budyń z kaszy jaglanej z sokiem	*7	Gotowanie	
<b>Obiad</b>	Zupa klopsikowa	*7,9	Gotowanie	
	Ryż z jabłkiem	*1,3	Duszenie	
			Gotowanie	
		*7		
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Tosty			
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Miód	*7		
	Krakowska,papryka	*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 25.09.2024</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 zbożowa	*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		
	Drobiowa	*1,3,6,7		
	Jajo,sos tatarski			
	Pomidor			
	Herbata			
<b>II śniadanie</b>	Babka piaskowa	*1,7	Gotowanie	
<b>Obiad</b>	Zupa selerowa	*9	Gotowanie	
	Pieczeń rzymska w sosie	*1,7		
	Ziemiaki			
	Rzepa z marchwią,kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Popkorn			
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Krakowska			
	Salatka jarzynowa	*1,3,6,7		
	Herbata	*1,3,7	Smażenie	

\*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 26.09.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	*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		
	Twarożek ze szczypiorkia.ogonówka	*1,3,6,7	Gotowanie	
	Sałata,papryka			
	Herbata			
II śniadanie	Owsianka z sokiem	*7		
Obiad	Zupa brokułowa	*1,9	Gotowanie	
	Kotlet siekany z kurczaka	*1,7	Gotowanie	
	Colesław		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
			Gotowanie	
Podwieczorek		*1,7		
	Popcorn			
Kolacja	Chleb pszanny	*1		
	Masło	*7		
	Herbata	*7		
	krakowska	*7		
	Sałatka jarzynowa			

\*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 27.09.2024</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	*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
	Bułka graham	*1		
	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Szynka gotowana,sa	*1,3,6,7		
	Herbata		Gotowanie	
<b>II śniadanie</b>	Koktail mleczno-owocowy	*7		
<b>Obiad</b>	Zupa porowa	*1,9	Gotowanie	
	Gołąbki w sosie pomidorowym	*1,3,7	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Brokuł		Gotowanie	
		*7		
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Jabłecznik	*1,3,7	Pieczenie	
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Schab,sałta	*4,7		
	Pasta z ryby wędzonej	*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