

<b>DIETA PODSTAWOWA 05.10.2024</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): 2512 kcal Białko: 87 g Tłuszcze: 101g Kwasy tłuszczowe nasycone: 39g Węglowodany: 330 g W tym cukry: 55 g Błonnik: 26 g Sód: 1624 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Ogórek ze szczypiorem			
<b>II śniadanie</b>	Grysik z sokiem	*1,7	Gotowanie	
<b>Obiad</b>	Zupa kapuśniak	*9	Gotowanie	
	Spaghetti	*1	Smażenie	
	Sałatka grecka		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Śliwki			
	Chrupki kukurydziane			
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina drobiowa	*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 06.10.2024</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): 2411 kcal Białko: 92 g Tłuszcze: 96 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 32g Węglowodany: 287 g W tym cukry: 50 g Błonnik: 31 g Sód: 1621 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Twaróg	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salata, kalarepa			
	Herbata			
<b>II śniadanie</b>	Gruszka	*1,7	Gotowanie	
<b>Obiad</b>	Zupa rosół z makaronem	*1,9	Gotowanie	
	Udo panierowane	*1,3	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kapusta pekińska			
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Jogurt owocowy	*7		
<b>Kolacja</b>	Chleb	*1		
	Masło	*7		
	Dżem			
	Pasta z wędlin	*1,3,6,7		
	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

<b>DIETA PODSTAWOWA 07.10.2024</b>				
<b>Rodzaj posiłku</b>	<b>Skład posiłku</b>	<b>Alergeny</b>	<b>Sposób obróbki termicznej</b>	<b>Wartość energetyczna, odżywcza</b>
	Kakao	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2563 kcal Białko: 95 g Tłuszcze: 112 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 46g Węglowodany: 322 g W tym cukry: 53g Błonnik: 36 g Sód: 1677 g
	Bułka pszenna	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser kanapkowy	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałata, papryka			
<b>II śniadanie</b>	Banan			
<b>Obiad</b>	Zupa pieczarkowa	*7,9	Gotowanie	
	Pieczeń rzymska w sosie koperkowym	*1,3,7	Duszenie	
	Kasza jęczmienna	*1	Gotowanie	
	Fasolka szparagowa			
	Marchew z selerem	*7		
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Koktajl mleczno - owocowy	*7		
<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 08.10.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z kaszą manną	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2912 kcal Białko: 102 g Tłuszcze: 103 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 42g Węglowodany: 414 g W tym cukry: 85 g Błonnik: 31 g Sód: 2914 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Parówka wieprzowa	*1,3,6,7		
	Ketchup	*7		
	Salata, kalarepa			
Herbata				
<b>II śniadanie</b>	Budyń z wiśniami	*7	Gotowanie	
<b>Obiad</b>	Zupa brokułowa	*7,9	Gotowanie	
	Kotlet z piersi kurczaka	*1,3,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Surówka colesław			
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Ciasto drożdżowe	*1,3,7	Pieczenie	
<b>Kolacja</b>	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Salata			
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Ryż z jabłkiem	*7	Pieczenie	
	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 09.10.2024</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 zacierką	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2765 kcal Białko: 108 g Tłuszcze: 102 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 41g Węglowodany: 376 g W tym cukry: 98 g Błonnik: 33 g Sód: 1702 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Twarożek z rzodkiewką	*7		
	Sałata, papryka			
	Herbata			
<b>II śniadanie</b>	Kisiel z bitą śmietaną	*7	Gotowanie	
<b>Obiad</b>	Zupa marchwiowa z grzankami	*1,7,9	Gotowanie	
	Makaron ze szpinakiem i kurczakiem	*1,7		
	Sałatka z pomidora			
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Sok marchwiowo - owocowy			
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Musztarda	*10		
	Kiełbasa śląska pieczona	*1,3,6,7	Pieczenie	
	Ogórek ze szczypiorem			
	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 10.10.2024</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): 2578 kcal Białko: 94 g Tłuszcze: 95 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 39 g Węglowodany: 353 g W tym cukry: 68 g Błonnik: 28 g Sód: 1558 g
	Bułka graham	*1		
	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Pomidor			
<b>II śniadanie</b>	Owsianka z truskawkami	*1,7	Gotowanie	
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik	*1,9	Gotowanie	
	Gulasz wieprzowy		Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Ogórek kiszony			
	Buraczki			
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Banan	*		
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Miód	*7		
	Sałatka 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 11.10.2024</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 ryżowymi	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2866 kcal Białko: 114 g Tłuszcze: 113 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 41g Węglowodany: 363 g W tym cukry: 68 g Błonnik: 24 g Sód: 1713 g
	Chleb razowy	*1		
	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Jajecznica ze szczypiorem	*3		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Papryka			
	Herbata		Gotowanie	
<b>II śniadanie</b>	Jogurt	*7		
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa z makaronem	*1,7,9	Gotowanie	
	Naleśniki z twarogiem i bitą śmietaną	*1,3,7	Smażenie	
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Ciasto marchewkowe	*1,3,7	Pieczenie	
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Pasta z ryby wędzonej	*4,7		
	Salata, ogórek			
	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