

**DIETA PODSTAWOWA 12.10.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2479 kcal Białko: 98 g Tłuszcze: 75 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 30g Węglowodany: 377 g W tym cukry: 66 g Błonnik: 33 g Sód: 1599 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Twarożek ze szczypiorem	*7		
	Rzodkiewka			
II śniadanie	Budyń z kaszy jaglanej z wiśniami	*7	Gotowanie	
Obiad	Zupa żurek z jajem	*1,7,9	Gotowanie	
	Filet w jarzynach		Gotowanie	
	Ryż		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Gruszka			
Kolacja	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 13.10.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2483 kcal Białko: 92 g Tłuszcze: 88 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 33g Węglowodany: 349 g W tym cukry: 76 g Błonnik: 29 g Sód: 1845 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Dżem	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Salata, ogórek			
II śniadanie	Koktajl mleczno - owocowy			
Obiad	Zupa kalafiorowa	*7,9	Gotowanie	
	Pulpet w sosie własnym	*1,3	Gotowanie	
	Ziemniaki	*1	Gotowanie	
	Kapusta czerwona	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Herbatniki	*1,3,7		
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Pasta z kurczaka	*7		
	Salata, 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

**DIETA PODSTAWOWA 14.10.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2775 kcal Białko: 101 g Tłuszcze: 100 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 35g Węglowodany: 368 g W tym cukry: 63 g Błonnik: 43 g Sód: 1888 g
	Bułka pszenna	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Jajo	*7		
	Sos tatarski			
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałatka z pomidora			
	Herbata		Gotowanie	
<b>II śniadanie</b>	Owsianka z sokiem	*1,7	Gotowanie	
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa	*7,9	Gotowanie	
	Zapiekanka ziemniaczana z kurczakiem	*1,3,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Marchew z selerem	*7		
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Jabłko			
	Chrupki kukurydziane			
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałatka z brokuła	*1,7		
	Herbata			

\*ALERGENY: 1. Gluten, 2. Skorupiaki, 3.Jajo, 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 15.10.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kawa	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2887 kcal Białko: 92 g Tłuszcze: 141 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 45g Węglowodany: 332 g W tym cukry: 48 g Błonnik: 35 g Sód: 1746 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser kanapkowy	*7		
	Pasztet mięsno - warzywny	*1,3	Pieczenie	
	Sałatka z ogórka kiszzonego			
II śniadanie	Jogurt naturalny	*7		
	Kiwi			
Obiad	Zupa kapuśniak	*9	Gotowanie	
	Kotlet mielony	*1,3,7	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Marchew z groszkiem	*1,7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Popcorn			
Kolacja	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Sałata	*7		
	Placki z jabłkiem	*1,3,7		
	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 16.10.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2934 kcal Białko: 108 g Tłuszcze: 104 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 34g Węglowodany: 414 g W tym cukry: 69 g Błonnik: 34 g Sód: 2044 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Twaróg	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salata, rzodkiewka			
	Herbata			
II śniadanie	Śliwki			
	Herbatniki	*1,3,7		
Obiad	Zupa grochowa	*7,9	Gotowanie	
	Naleśniki z twarogiem i bitą śmietaną	*1,3,7	Smażenie	
	Kompot			
Podwieczorek	Tosty	*1,7		
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Połędwica z indyka	*1,3,6,7		
	Salatka 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

**DIETA PODSTAWOWA 17.10.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
<b>Śniadanie</b>	Kakao	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2604 kcal Białko: 100 g Tłuszcze: 105 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 39g Węglowodany: 341 g W tym cukry: 61 g Błonnik: 34 g Sód: 2773 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Jabłko			
	Ser żółty	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Ogórek ze szczypiorem			
<b>II śniadanie</b>	Banan	*7		
<b>Obiad</b>	Zupa selerowa	*1,9	Gotowanie	
	Kurczak w sosie śmietanowym	*1,7	Gotowanie	
	Ryż		Gotowanie	
	Kapusta czerwona			
	Kompot			
<b>Podwieczorek OGNISKO</b>	Chleb pszenny	*1		
	Kiełbasa śląska	*1,3,6,7		
	Ketchup			
	Musztarda	*10		
<b>Kolacja</b>	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

**DIETA PODSTAWOWA 18.10.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z kaszą manną	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 3186 kcal Białko: 89 g Tłuszcze: 119 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 41g Węglowodany: 434 g W tym cukry: 87 g Błonnik: 35 g Sód: 1647 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Jajecznica ze szczypiorem	*3		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Pomidor			
	Herbata		Gotowanie	
<b>II śniadanie</b>	Kisiel z bitą śmietaną	*7	Gotowanie	
<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony	*9	Gotowanie	
	Kopytka	*1,3,7	Gotowanie	
	Sos pieczarkowy	*1,7	Gotowanie	
	Kapusta kiszona			
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Ciasto drożdżowe	*1,3,7	Pieczenie	
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Ryba po grecku	*1,4		
	Wędlina drobiowa	*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