

**DIETA PODSTAWOWA 21.12.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kawa	*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 Sód: 1559 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser topiony	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salata, rzodkiewka			
	Kiwi			
II śniadanie	Gruszka			
Obiad	Zupa pieczarkowa	*9	Gotowanie	
	Gulasz wieprzowy	*1	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Salatka z ogórka kiszzonego			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Koktajl mleczno - owocowy	*7		
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 22.12.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną	*1,7	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 Sód: 1553 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Twaróg	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salatka z pomidora			
II śniadanie	Kisiel z sokiem			
Obiad	Zupa krupnik	*1,9	Gotowanie	
	Zrazy wieprzowe	*1,7	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kapusta czerwona	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Jabłko			
	Chrupki kukurydziane			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Miód			
	Salata			
	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

**DIETA PODSTAWOWA 23.12.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z makronem	*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 Sód: 2394 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Parówka wieprzowa	*1,3,6,7		
	Ketchup			
	Salata, ogórek			
	Herbata			
<b>II śniadanie</b>	Banan			
<b>Obiad</b>	Zupa brokułowa	*7,9	Gotowanie	
	Kotlet z piersi kurczaka	*1,3,7	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Marchew z selerem	*7		
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Jogurt	*7		
<b>Kolacja</b>	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Salata			
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Placki z jabłkiem	*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 24.12.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 770 kcal Białko: 24 g Tłuszcze: 26 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 15g Węglowodany: 119 g W tym cukry: 47 g Błonnik: 12 g Sód: 413 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło			
	Dżem			
	Ser żółty			
	Sałata, papryka			
II śniadanie	Sok marchwiowo - owocowy			
Obiad				
Podwieczorek				
Kolacja				

\*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 02.01.2025**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie			Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 1628 kcal Białko: 55 g Tłuszcze: 82 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 28g Węglowodany: 173 g W tym cukry: 40 g Błonnik: 14 g Sód: 1375 g
II śniadanie				
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej	*7,9	Gotowanie	
	Gulasz wieprzowy	*1	Gotowanie	
	Kasza gryczana			
	Sałatka z ogórka kiszzonego			
	Kompot			
Podwieczorek	Kisiel z sokiem			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Parówka	*1,3,6,7		
	Ketchup			
	Ser żółty	*7		
	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 03.01.2025**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
<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 Sód: 2717 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Jajecznica ze szczypiorkiem	*4		
	Pomidor			
	Herbata			
<b>II śniadanie</b>	Koktajl mleczno - owocowy	*7		
<b>Obiad</b>	Zupa porowa	*1,7,9	Gotowanie	
	Kotlet rybny	*1,3,4	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Marchew z selerem	*7		
	Kompot			
<b>Podwieczorek</b>	Gruszka			
<b>Kolacja</b>	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Salata			
	Ser topiony	*7		
	Placki budyniowe	*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

**DIETA PODSTAWOWA 04.01.2025**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	*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 Sód: 1622 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Twarożek z ogórkiem	*7		
	Sałata, papryka			
	Herbata		Gotowanie	
<b>II śniadanie</b>	Owsianka z sokiem	*7	Gotowanie	
<b>Obiad</b>	Zupa zacierkowa	*1,9	Gotowanie	
	Pulpet w sosie pomidorowym	*1,3,7	Gotowanie	
	Ryż		Gotowanie	
	Kapusta biała			
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Mandarynka			
	Chrupki kukurydziane			
<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