

**DIETA PODSTAWOWA 01.03.2025**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną	*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 żółty	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Ogórek ze szczypiorem			
	Herbata			
II śniadanie	Kisiel z jabłkiem		Gotowanie	
Obiad	Zupa selerowa	*7,9	Gotowanie	
	Zapiekanka ziemniaczana z kurczakiem	*3,7	Pieczenie	
	Rzepa z marchwią	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Mandarynka			
	Herbatniki	*1,3,7		
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Salata			
	Salatka jarzynowa	*1,7		
	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 02.03.2025**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	*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 drobiowa	*1,3,6,7		
	Ogórek ze szczypiorem			
<b>II śniadanie</b>	Banan			
<b>Obiad</b>	Zupa kapuśniak	*1,9	Gotowanie	
	Kotlet schabowy	*1,3,7	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Marchew z porem	*7		
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Jogurt owocowy	*7		
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Salatka brokułowa	*1,7		
	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 03.03.2025**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Kakao	*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		
	Ser kanapkowy	*3		
	Wędlina wieprzowa	*7		
	Salata, papryka			
<b>II śniadanie</b>	Kiwi			
	Chrupki kukurydziane			
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa	*1,7,9	Gotowanie	
	Pieczeń rzymska w sosie własnym	*1,3,7	Pieczenie	
	Kasza jęczmienna	*1	Gotowanie	
	Kapusta czerwona			
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Tosty	*1,7	Pieczenie	
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Dżem			
	Pasta z wędlin	*1,3,6,7		
	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 04.03.2025**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z makaronem	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2550 kcal Białko: 88 g Tłuszcze: 112 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 38g Węglowodany: 333 g W tym cukry: 50 g Błonnik: 45 g Sód: 1834 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Parówka wieprzowa	*1,3,6,7	Gotowanie	
	Ketchup			
	Sałatka z pomidora			
	Herbata			
<b>II śniadanie</b>	Gruszka			
<b>Obiad</b>	Zupa z fasolki szparagowej	*7,9	Gotowanie	
	Kotlet siekany z kurczaka	*1,3,7	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Brokuł	*1,7	Gotowanie	
	Surówka colesław			
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Murzynek	*1,3,7	Pieczenie	
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Sałata	*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

**DIETA PODSTAWOWA 05.03.2025**

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 Sód: 2223 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Twarożek ze szczypiorem	*7		
	Salata, ogórek			
Herbata				
II śniadanie	Budyń z wiśniami	*7	Gotowanie	
Obiad	Zupa barszcz czerwony	*7,9	Gotowanie	
	Ryż z jabłkiem	*7	Gotowanie	
	Kompot			
Podwieczorek	Popcorn			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Jajecznica ze szczypiorem	*3	Smażenie	
	Salatka z pomidora			
	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 06.03.2025**

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 Sód: 2717 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Pasztet mięsno - warzywny	*1,3,6,7		
		*7		
	Salata, papryka			
Herbata				
II śniadanie	Budyń z kaszy jaglanej z sokiem	*7		
Obiad	Zupa porowa	*1,9	Gotowanie	
	Gołąbki w sosie pomidorowym	*1,3	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Brokuł		Gotowanie	
	Kompot			
Podwieczorek	Gruszka	*1,3,7	Pieczenie	
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Ser kanapkowy	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Ogórek ze szczypiorkiem			
	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 07.03.2025**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z makaronem	*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 Sód: 1622 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Jajo	*3		
	Majonez			
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Ogórek ze szczypiorem			
	Herbata		Gotowanie	
<b>II śniadanie</b>	Kisiel z bitą śmietaną	*7	Gotowanie	
<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony	*9	Gotowanie	
	Ryba panierowana	*1,4,7	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Surówka z kapusty kiszanej			
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Jabłko			
	Chrupki kukurydziane			
<b>Kolacja</b>	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Salata			
	Żywiecka	*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