

**DIETA PODSTAWOWA 08.02.2025**

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): 2633 kcal Białko: 91 g Tłuszcze: 109 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 40 g Węglowodany: 345 g W tym cukry: 54 g Błonnik: 36 g Sód: 1786 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Twaróg	*1,3,6,7		
	Wędlina wieprzowa			
	Salata, papryka			
	Herbata			
<b>II śniadanie</b>	Koktajl mleczno - owocowy	*7		
<b>Obiad</b>	Zupa marchwiowa	*7,9	Gotowanie	
	Bitka wieprzowa w sosie koperkowym	*1	Duszenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kapusta czerwona			
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Kiwi			
	Herbatniki	*1,3,7		
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Salatka brokułowa	*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 09.02.2025**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2427 kcal Białko: 89 g Tłuszcze: 103 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 37 g Węglowodany: 312 g W tym cukry: 94 g Błonnik: 32 g Sód: 1959 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser kanapkowy	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Ogórek ze szczypiorem			
II śniadanie	Kisiel z jabłkiem		Gotowanie	
Obiad	Zupa rosół z makaronem	*1,9	Gotowanie	
	Udo pieczone	*1,3,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Rzepa z marchwią	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Sok marchwiowo - owocowy			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Miód			
	Pasta z wędlin	*1,3,6,7		
	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 10.02.2025**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z kaszą manną	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2520 kcal Białko: 99 g Tłuszcze: 104 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 43g Węglowodany: 318 g W tym cukry: 86 g Błonnik: 31 g Sód: 1638 g
	Chleb pszenny	*1		
	Bułka graham	*1		
	Masło	*7		
	Jajo	*3		
	Ser topiony	*7		
	Sałata, pomidor			
	Herbata			
<b>II śniadanie</b>	Budyń z wiśniami	*7	Gotowanie	
<b>Obiad</b>	Zupa kapuśniak	*9	Gotowanie	
	Pieczeń rzymska w sosie własnym	*1,3,7	Pieczenie	
	Kasza jęczmienna	*1	Gotowanie	
	Buraczki		Gotowanie	
	Kalafior z bułką tartą	*1,7	Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Banan			
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Dżem			
	Pasta z kurczaka	*7		
	Sałatka 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 11.02.2025**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2481 kcal Białko: 91 g Tłuszcze: 96 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 37 g Węglowodany: 341 g W tym cukry: 47 g Błonnik: 36 g Sód: 1715 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Parówka wieprzowa	*1,3,6,7	Gotowanie	
	Sałata, papryka			
	Herbata			
II śniadanie	Gruszka			
Obiad	Zupa selerowa	*7,9	Gotowanie	
	Kotlet drobiowy	*1,3,7	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Brokuł z dipem	*7	Gotowanie	
	Marchew z selerem	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Ptasie mleczko			
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 12.02.2025**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kawa zbożowa	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2566 kcal Białko: 98 g Tłuszcze: 111 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 43 g Węglowodany: 285 g W tym cukry: 47 g Błonnik: 28 g Sód: 1685 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Twaróg ze szczypiorem	*7		
	Salata, rzodkiewka			
II śniadanie	Jogurt	*7		
Obiad	Zupa klopsikowa	*1,7,9	Gotowanie	
	Babka ziemniaczana	*1,3,7	Pieczenie	
	Sos pieczarkowy	*7		
	Kapusta czerwona			
	Kompot			
Podwieczorek	Mandarynka			
	Chrupki kukurydziane			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	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

**DIETA PODSTAWOWA 13.02.2025**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z zacierką	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2827 kcal Białko: 86 g Tłuszcze: 110 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 41 g Węglowodany: 365 g W tym cukry: 77 g Błonnik: 34 g Sód: 1480 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser kanapkowy	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Sałatka z pomidora			
	Herbata			
<b>II śniadanie</b>	Budyń jaglany z sokiem	*7		
<b>Obiad</b>	Zupa brokułowa	*7,9	Gotowanie	
	Zrazy wieprzowe w sosie	*1,7	Duszenie	
	Kasza jęczmienna	*7	Gotowanie	
	Marchew z porem	*7	Gotowanie	
	Kompot			
<b>Podwieczorek</b>	Banan	*1,3,7	Pieczenie	
<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

**DIETA PODSTAWOWA 14.02.2025**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z płatki ryżowe	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2461 kcal Białko: 89 g Tłuszcze: 32 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 90 g Węglowodany: 339 g W tym cukry: 64 g Błonnik: 27 g Sód: 1774 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Pasta z jaja	*3		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałata, papryka			
	Herbata		Gotowanie	
<b>II śniadanie</b>	Kiwi			
	Herbatniki	*1,3,7		
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik	*1,9	Gotowanie	
	Ryba panierowana	*1,4,7	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Surówka z kapusty kiszonej			
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Koktajl mleczno - owocowy	*7		
<b>Kolacja</b>	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Sałata			
	Placki budyniowe	*1,3,7	Smażenie	
	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