

**DIETA PODSTAWOWA 22.02.2025**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2429 kcal Białko: 85 g Tłuszcze: 89 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 39 g Węglowodany: 341 g W tym cukry: 76 g Błonnik: 27 g Sód: 2958 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Krakowska	*1,3,6,7		
	Papryka			
	Herbata			
<b>II śniadanie</b>	Budyń z wiśniami	*7	Gotowanie	
<b>Obiad</b>	Zupa kalafiorowa	*7,9	Gotowanie	
	Pulpet w sosie koperkowym	*1,3	Gotowanie	
	Ryż		Gotowanie	
	Ogórek kiszony			
	Buraczki			
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Banan			
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina polędwica z indyka	*1,3,6,7		
	Sałatka ziemniaczana	*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 23.02.2025**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z kaszą manną	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2471 kcal Białko: 110 g Tłuszcze: 110 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 38g Węglowodany: 288 g W tym cukry: 63 g Błonnik: 31 g Sód: 3765 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Twarożek z rzodkiewką	*7		
	Wędlina schab	*1,3,6,7		
	Sałata			
<b>II śniadanie</b>	Jogurt owocowy	*7		
<b>Obiad</b>	Zupa rosół z makaronem	*1,9	Gotowanie	
	Udo pieczone	*1,3,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Rzepa z marchwią	*7		
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Sok marchwiowo - owocowy			
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Kiełbasa śląska pieczona	*1,3,6,7		
	Musztarda	*10		
	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 24.02.2025**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2893 kcal Białko: 87 g Tłuszcze: 119 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 42 g Węglowodany: 358 g W tym cukry: 90 g Błonnik: 33 g Sód: 2205 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Jajo	*3	Gotowanie	
	Synka konserwowa			
	Sos tatarski	*7		
Salata, papryka				
II śniadanie	Kisiel z bitą śmietaną	*7	Gotowanie	
Obiad	Zupa z groszku	*7, 9	Gotowanie	
	Zrazy wieprzowe	*1,7	Pieczenie	
	Kasza gryczana		Gotowanie	
	Kapusta czerwona			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Mandarynka, chrupki			
Kolacja	Bułka	*1		
	Masło	*7		
	Salata			
	Wędlina ogonówka	*1,3,6,7		
	Placki z jabłkiem	*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 25.02.2025**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2693 kcal Białko: 94 g Tłuszcze: 100 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 43 g Węglowodany: 379 g W tym cukry: 64 g Błonnik: 36 g Sód: 2924 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Parówka wieprzowa	*1,3,6,7	Gotowanie	
	Sałata, rzodkiewka			
	Ketchup			
	Herbata			
<b>II śniadanie</b>	Ciasto drożdżowe	*1,3,7	Pieczenie	
<b>Obiad</b>	Zupa jarzynowa	*7, 9	Gotowanie	
	Kurczak w sosie śmietanowym	*1,7	Duszenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kapusta pekińska			
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Jabłko			
	Herbatniki	*1,3,7		
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Ser kanapkowy	*7		
	Wędlina żywiecka	*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 26.02.2025**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2931 kcal Białko: 100 g Tłuszcze: 134 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 40 g Węglowodany: 347 g W tym cukry: 56 g Błonnik: 32 g Sód: 2479 g
	Chleb pszenny	*1		
	Bułka graham	*1		
	Masło	*7		
	Pasztet	*1,3,7		
	Sałatka z ogórka i papryki			
	Herbata			
II śniadanie	Owsianka z truskawkami	*1,7	Gotowanie	
Obiad	Zupa żurek z jajkiem	*1,3,7,9	Gotowanie	
	Sałatka grecka			
	Kotlety makaronowe z sosem pomidorowym	*1,3,7	Smażenie	
	Kompot			
Podwieczorek	Popcorn			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Dżem			
	Sałata			
	Sałata 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 27.02.2025**

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): 2967 kcal Białko: 86 g Tłuszcze: 138 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 57 g Węglowodany: 369 g W tym cukry: 88 g Błonnik: 33 g Sód: 2339 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina żywiecka	*1,3,6,7		
	Serek topiony	*7		
	Salata, ogórek			
	Herbata			
<b>II śniadanie</b>	Pączek, jabłko	*7		
<b>Obiad</b>	Zupa brokułowa	*1,9	Gotowanie	
	Kotlet mielony	*1,3	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Marchew z groszkiem		Gotowanie	
	Kompot			
<b>Podwieczorek</b>	Ptasie mleczko	*1,3,7	Pieczenie	
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Dżem	*7		
	Kiełbasa śląska pieczona	*1,3,6,7		
	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 28.02.2025**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Kakao	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2334 kcal Białko: 82 g Tłuszcze: 104 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 34 g Węglowodany: 290 g W tym cukry: 69 g Błonnik: 28 g Sód: 1430 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Jajecznica ze szczypiorem	*3	Smażenie	
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałata, papryka			
<b>II śniadanie</b>	Gruszka	*7		
<b>Obiad</b>	Zupa pieczarkowa	*9	Gotowanie	
	Makaron z truskawkami	*1,7		
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Sok			
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Pasta z ryby wędzonej	*4,7		
	Sałatka z ogórka kiszzonego			
	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