

**DIETA PODSTAWOWA**
**12.10.2023**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2350 kcal Białko: 94 g Tłuszcze: 87 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 34g Węglowodany: 328 g W tym cukry: 64 g Błonnik: 37 g Sól: 1448 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Schab			
	Ser żółty	*7		
	Salata			
	Papryka			
Herbata				
II śniadanie	Galaretka z bitą śmietaną i truskawkami			
Obiad	Zupa ogórkowa	*7	Gotowanie	
	Kotlet z piersi kurczaka panierowany pieczony	*1,3,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Rzepa z marchwią	*7		
	Herbata			
Podwieczorek	Sok warzywno-owocowy			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa			
	Salatka jarzynowa	*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**

**13.10.2023**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą jaglaną	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2590 kcal Białko: 104 g Tłuszcze: 79 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 31g Węglowodany: 389 g W tym cukry: 68 g Błonnik: 35 g Sól: 1450 g
	Chleb pszenny	*1,6,7		
	Chleb razowy	*1,6,7		
	Masło	*7		
	Pasta z jaja	*3	Gotowanie	
	Pomidor	*3,7,9		
	Salata			
Herbata				
II śniadanie	Banan	*7		
Obiad	Zupa barszcz czerwony	*7,9	Gotowanie	
	Ryba panierowana	*1,3,4,7	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Surówka z kapusty kiszonej			
	Kompot			
Podwieczorek	Jabłecznik	*1,3,7	Pieczenie	
Kolacja	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Salata			
	Pierogi leniwe	*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**
**14.10.2023**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2539 kcal Białko: 95 g Tłuszcze: 85 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 36g Węglowodany: 378 g W tym cukry: 59 g Błonnik: 39 g Sól: 1533 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Parówka z szynki na ciepło	*1	Gotowanie	
	Miód			
	Sałata, papryka			
Herbata				
<b>II śniadanie</b>	Budyń z wiśniami	*7		
<b>Obiad</b>	Zupa fasolowa		Gotowanie	
	Pulpet wieprzowy w sosie pomidorowym	*1,3,7	Gotowanie	
	Ryż		Gotowanie	
	Marchew z selerem	*7		
	Herbata			
<b>Podwieczorek</b>	Gruszka			
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Polędwica sopocka			
	Sałatka brokułowa z makaronem	*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**

**15.10.2023**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2500 kcal Białko: 92 g Tłuszcze: 88 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 37g Węglowodany: 331 g W tym cukry: 60 g Błonnik: 30 g Sól: 1580 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Twaróg	*7		
	Wędlina wieprzowa			
	Sałata			
	Rzodkiewka			
	Herbata			
II śniadanie	Kisiel z jabłkiem		Gotowanie	
Obiad	Rosół z makaronem	*1	Gotowanie	
	Udko z kurczaka		Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Mizeria	*7		
	Kalafior		Parowanie	
	Kompot			
	Kiwi			
Podwieczorek	Chrupki kukurydziane			
Kolacja	Chleb mieszany	*1		
	Masło	*7		
	Dżem			
	Schab			
	Sałata, kalarepa			
	Kakao	*7		

**DIETA PODSTAWOWA**

**16.10.2023**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2490 kcal Białko: 107 g Tłuszcze:90 g Nasycone kwasy tłuszczowe:37g Węglowodany: 331 g W tym cukry: 52 g Błonnik: 35 g Sól: 1422 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Jajo	*7	Gotowanie	
	Wędlina drobiowa			
	Salatka z pomidora			
	Marchew			
	Herbata			
II śniadanie	Jogurt naturalny	*7		
	Mandarynka			
Obiad	Zupa grochowa	*1	Gotowanie	
	Gulasz wieprzowy	*1	Duszenie	
	Kasza gryczana		Gotowanie	
	Buraczki	*7	Parowanie	
	Brokuł		Gotowanie	
	Kompot			
Podwieczorek	Śliwki			
	Chrupki kukurydziane			
Kolacja	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Pasta z ryby wędzonej	*4,7		
	Ser żółty	*7		
	Salatka, rzodkiewka			
	Kakao	*7		

\*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**
**17.10.2023**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2457 kcal Białko: 98 g Tłuszcze: 92 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 37g Węglowodany: 331 g W tym cukry: 68 g Błonnik: 29 g Sól: 1500 g
	Bułka pszenna	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Pasztet pieczony mięsno-warzywny	*1,3	Pieczenie	
	Dżem			
	Sałatka z ogórka i papryki			
Herbata				
II śniadanie	Owsianka z truskawkami		Gotowanie	
Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami	*1	Gotowanie	
	Kurczak w sosie śmietanowym		Pieczenie	
	Ryż		Gotowanie	
	Kapusta pekińska	*7		
	Kompot			
Podwieczorek	Banan			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa			
	Sałatka ziemniaczana	*7		
	Sałata			
Herbata	*7			

\*ALERGENY: 1. Gluten, 2. Skorupiaki, 3. Jaja, 4. Ryby, 5. Orzechy 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

18.10.2023

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą jaglaną	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2650 kcal Białko: 90 g Tłuszcze: 97 g Nasycone kwasy tłuszczowe: 32g Węglowodany: 338 g W tym cukry: 41 g Błonnik: 36 g Sól: 1510 g
	Chleb pszenny	*1,		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Twarożek z rzodkiewką	*7		
	Szynka gotowana			
	Sałata, ogórek			
Herbata				
II śniadanie	Gruszka			
Obiad	Zupa koperkowa	*7	Gotowanie	
	Kotlet mielony	*1,3,7	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Marchew z groszkiem	*1,7	Gotowanie	
	Kompot			
Podwieczorek	Popcorn			
	Kiwi			
Kolacja	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Sałata			
	Wędlina drobiowa			
	Makaron z truskawkami	*1,7	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