

**DIETA PODSTAWOWA 26.10.2023**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2580 kcal Białko: 67 g Tłuszcze: 90 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 32g Węglowodany: 364 g W tym cukry: 53 g Błonnik: 33 g Sól: 1540 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Parówka	*1,3,6,7	Gotowanie	
	Ketchup			
	Salata, rzodkiewka			
Herbata				
II śniadanie	Owsianka z truskawkami	1,7	Gotowanie	
Obiad	Zupa zacierkowa	*1,9	Gotowanie	
	Kotlet schabowy	*!,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Marchew z selerem	*7		
	Brokuł z dipem czosnkowym	*7		
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Jabłko pieczone			
	Chrupki kukurydziane			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Salatka jarzynowa	*7		
	Wędlina drobiowa	*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 27.10.2023**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z ryżem	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2270 kcal Białko: 99 g Tłuszcze: 81 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 29 g Węglowodany: 306 g W tym cukry: 40 g Błonnik: 29 g Sól: 1575 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Pasta z jaja	*3,7		
	Sałatka z pomidora			
Herbata				
II śniadanie	Gruszka	*7		
Obiad	Zupa porowa	*7,9	Gotowanie	
	Kotlet rybny	*1,3,4,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Surówka z kapusty kiszonej			
	Kompot			
Podwieczorek	Jogurt owocowy	*7		
	Nektarynka			
Kolacja	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Sałata			
	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

**DIETA PODSTAWOWA 28.10.2023**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2640 kcal Białko: 100 g Tłuszcze: 96 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 29g Węglowodany: 361 g W tym cukry: 45 g Błonnik: 39 g Sól: 1600 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Poledwica z indyka	*1,3,6,7		
	Twarożek ze szczypiorkiem	*7		
	Salata, papryka			
	Herbata			
<b>II śniadanie</b>	Kiwi, herbatniki	*7		
<b>Obiad</b>	Zupa fasolowa	*9	Gotowanie	
	Makaron ze szpinakiem i kurczakiem	*1,7		
	Salatka z pomidora			
	Kompot			
<b>Podwieczorek</b>	Tosty	*1,7	Pieczenie	
<b>Kolacja</b>	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	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 29.10.2023**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z makaronem	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2380 kcal Białko: 89 g Tłuszcze: 99 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 39 g Węglowodany: 300 g W tym cukry: 55 g Błonnik: 28 g Sól: 1500 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Polędwica sopocka	*1,3,6,7		
	Ogórek ze szczypiorkiem			
	Herbata			
II śniadanie	Koktajl mleczno - owocowy	*7		
Obiad	Zupa z groszku	*7,9	Gotowanie	
	Gulasz wieprzowy	*1,7	Duszenie	
	Kasza gryczana		Gotowanie	
	Kalafior		Gotowanie	
	Sałatka z ogórka kiszzonego			
	Kompot			
Podwieczorek	Banan			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Sałatka ziemniaczana	*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 30.10.2023**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z kaszą jęczmienną	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2650 kcal Białko: 110 g Tłuszcze: 111 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 40g Węglowodany: 300 g W tym cukry: 49 g Błonnik: 30 g Sól: 1530 g
	Bułka graham	*1		
	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Jajo	*3	Gotowanie	
	Wędlina żywiecka	*1,3,6,7		
	Pomidor ze szczypiorkiem			
Herbata				
<b>II śniadanie</b>	Budyń z wiśniami	*7	Gotowanie	
<b>Obiad</b>	Zupa rosół z makaronem	*1,9	Gotowanie	
	Udo pieczone		Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Brokuł		Gotowanie	
	Marchew z porem	*7		
	Kompot			
<b>Podwieczorek</b>	Gruszka			
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Dżem			
	Pasta z ryby wędzonej	*4,7		
	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 31.10.2023**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2650 kcal Białko: 95 g Tłuszcze: 94 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 43g Węglowodany: 417 g W tym cukry: 59 g Błonnik: 32 g Sól: 1400 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Schab	*1,3,6,7		
	Twaróg	*7		
	Salata, rzodkiewka			
	Herbata			
II śniadanie	Sok marchwiowo - owocowy			
Obiad	Zupa ogórkowa	*7,9	Gotowanie	
	Pulpet w sosie pomidorowym	*1,3,7	Gotowanie	
	Ryż		Gotowanie	
	Fasolka szparagowa		Gotowanie	
	Surówka z kapusty białej	*7		
	Kompot			
Podwieczorek	Jabłecznik	*1,3,7	Pieczenie	
	Kawa	*1,7		
Kolacja	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Salata			
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Placki budyniowe	*1,3,7	Smażenie	
	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 01.10.2023**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2680 kcal Białko: 87g Tłuszcze: 101 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 37g Węglowodany: 382g W tym cukry: 51g Błonnik: 32 Sól: 1670g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałata, kalarepa			
	Herbata			
II śniadanie	Owsianka z wiśniami	*1,7	Gotowanie	
Obiad	Barszcz czerwony	*7,9	Gotowanie	
	Zupa klopsikowa	*1,3,7	Gotowanie	
	Babka ziemniaczana	*1,3,7	Pieczenie	
	Sos pieczarkowy	*1,7		
	Surówka colesław	*7		
	Kompot			
Podwieczorek	Kisiel z jabłkiem		Gotowanie	
	Chrupki kukurydziane			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Sałatka z makaronu i brokołu	*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