

**DIETA PODSTAWOWA 16.11.2023**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Chleb pszenny	*1		Wartość energetyczna (kcal): 2617 kcal Białko: 99 g Tłuszcze: 100 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 43g Węglowodany: 356 g W tym cukry: 55 g Błonnik: 35 g Sól: 1511 g
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Twaróg	*7	Gotowanie	
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałata, papryka			
	Kiwi			
	Kakao	*7		
<b>II śniadanie</b>	Koktajl mleczno - owocowy	*7		
<b>Obiad</b>	Zupa pomidorowa	*1,7, 9	Gotowanie	
	Sakiewki drobiowe ze szpinakiem	*1,3,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Surówka colesław	*7		
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Ciasto marchewkowe	*1,3,7	Pieczenie	
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Parówka	*1,3,6,7		
	Ketchup			
	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 17.11.2023**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2578 kcal Białko: 92 g Tłuszcze: 89 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 31g Węglowodany: 380 g W tym cukry: 72 g Błonnik: 36 g Sól: 1454 g
	Bułka pszenna	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Jajecznica ze szczypiorem	*3		
	Dżem			
	Salata, ogórek			
	Herbata			
<b>II śniadanie</b>	Budyń z wiśniami			
<b>Obiad</b>	Zupa kapuśniak	*9	Gotowanie	
	Kotlet rybny	*!,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Marchew z porem	*7		
	Kalafior		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Sok	*7		
<b>Kolacja</b>	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Ser topiony	*7		
	Salata			
	Ryż z jabłkiem	*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

**DIETA PODSTAWOWA 18.11.2023**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Chleb pszenny	*1		Wartość energetyczna (kcal): 2428 kcal Białko: 86 g Tłuszcze: 93 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 39g Węglowodany: 332 g W tym cukry: 64 g Błonnik: 29 g Sól: 1720 g
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Twarożek z rzodkiewką	*7		
	Sałata, papryka			
	Kakao	*7	Gotowanie	
<b>II śniadanie</b>	Banan			
<b>Obiad</b>	Zupa krupnik	*1,9	Gotowanie	
	Pieczeń rzymska w sosie koperkowym	*1,3,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Buraczki	*7	Gotowanie	
	Ogórek kiszony			
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Ptasie mleczko	*7		
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Sałatka ziemniaczana	*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 19.11.2023**

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): 2545 kcal Białko: 104 g Tłuszcze: 105 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 38g Węglowodany: 320 g W tym cukry: 81 g Błonnik: 31 g Sól: 1920 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Ser żółty	*7		
	Sałatka z pomidora			
Herbata				
<b>II śniadanie</b>	Kisiel z jabłkiem			
	Herbatniki	*1		
<b>Obiad</b>	Zupa rosół z makaronem	*9	Gotowanie	
	Udo pieczone	*!,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Mizeria			
	Marchew z selerem	*7		
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Jogurt owocowy	*7		
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Dżem			
	Pasta z wędlin	*1,3,6,7		
	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 20.11.2023**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kawa zbożowa	*1,7		Wartość energetyczna (kcal): 2622 kcal Białko: 106 g Tłuszcze: 116 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 43g Węglowodany: 308 g W tym cukry: 62 g Błonnik: 34 g Sól: 1714g
	Chleb pszenny	*1		
	Bułka graham	*1		
	Masło	*7		
	Twaróg	*7	Gotowanie	
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Sałata, ogórek, rzodkiewka			
	Herbata			
II śniadanie	Koktajl mleczno- owocowy	*7		
Obiad	Zupa marchewkowa z grzankami	*7,9	Gotowanie	
	Zrazy z szynki w sosie	*1,7	Pieczenie	
	Kasza gryczana		Gotowanie	
	Kapusta czerwona			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Mandarynka			
	Chrupki			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	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 21.11.2023**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2608 kcal Białko: 97 g Tłuszcze: 100 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 33g Węglowodany: 354 g W tym cukry: 38 g Błonnik: 34 g Sól: 2160 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Jajo	*3	Gotowanie	
	Sos tatarski			
	Szynka gotowana	*1,3,6,7		
	Sałata, papryka			
	Herbata			
II śniadanie	Gruszka			
Obiad	Zupa koperkowa	*9	Gotowanie	
	Filet z kurczaka w jarzynach	*!,7	Pieczenie	
	Ryż		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Tosty	*7	Pieczenie	
	Kawa			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Sałatka brokułowa	*17		
	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 22.11.2023**

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): 2693 kcal Białko: 99 g Tłuszcze: 113 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 39g Węglowodany: 349 g W tym cukry: 58 g Błonnik: 40 g Sól: 1252 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Pasztet mięsno - warzywny	*1,3	Gotowanie	
	Ser żółty	*7		
	Sałata, ogórek kiszony z papryką			
	Herbata			
<b>II śniadanie</b>	Owsianka z truskawkami	*1,7	Gotowanie	
<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa	*7,9	Gotowanie	
	Gołąbki w sosie pomidorowym	*1,3,7		
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kalafior			
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Jabłko			
	Chrupki kukurydziane			
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*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