

**DIETA PODSTAWOWA 23.11.2023**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z kaszą manną	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2591 kcal Białko: 101 g Tłuszcze: 92,9 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 29,9g Węglowodany: 324,4 g W tym cukry: 47 g Błonnik: 33 g Sól: 1610 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Twaróg ze szczypiorkiem	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salata, ogórek			
	Herbata			
<b>II śniadanie</b>	Jogurt owocowy	*7		
<b>Obiad</b>	Zupa z groszku	*1,7, 9	Gotowanie	
	Kurczak w sosie śmietanowym	*1,3,7	Duszenie	
	Ryż		Gotowanie	
	Brokuł	*7	Gotowanie	
	Marchew z rzepą			
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Popcorn	*1,3,7		
<b>Kolacja</b>	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salata			
	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 24.11.2023**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2542 kcal Białko: 98,4 g Tłuszcze: 91,9 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 30,1g Węglowodany: 351,3 g W tym cukry: 92,3 g Błonnik: 27 g Sól: 1145 g
	Rogal pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Pasta z jaja	*3		
	Kiwi			
	Sałatka z pomidora			
Herbata				
II śniadanie	Budyń z wiśniami	*7	Gotowanie	
Obiad	Barszcz czerwony	*9	Gotowanie	
	Naleśniki z twarogiem i bitą śmietaną	*1,3,7	Smażenie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Banan			
Kolacja	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ryba po grecku	*1,4	Pieczenie	
	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 25.11.2023**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z płatkami owsianymi	*1,7		Wartość energetyczna (kcal): 2688 kcal Białko: 93,6 g Tłuszcze: 105,3 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 42,2g Węglowodany: 362,7 g W tym cukry: 45,8 g Błonnik: 31 g Sól: 1558 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Parówka	*1,3,6,7		
	Ketchup			
	Sałata, rzodkiewka			
	Herbata		Gotowanie	
<b>II śniadanie</b>	Gruszka			
<b>Obiad</b>	Zupa zacierkowa	*1,9	Gotowanie	
	Gulasz mięsno - warzywny	*1,7	Duszenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Murzynek	*1,3,7	Pieczenie	
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Pasta z kurczaka	*7		
	Sałata, 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 26.11.2023**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2420 kcal Białko: 67 g Tłuszcze: 94 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 28,6g Węglowodany: 325,3 g W tym cukry: 66,8 g Błonnik: 34,6 g Sól: 1483 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Twaróg	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałata, papryka			
<b>II śniadanie</b>	Grysik z truskawkami	*1,7		
<b>Obiad</b>	Zupa brokułowa	*7,9	Gotowanie	
	Kotlet schabowy	*1,3,7	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Surówka colesław	*7		
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Mandarynka, herbatniki			
<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 27.11.2023**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z makaronem	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2599 kcal Białko: 93 g Tłuszcze: 83 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 36g Węglowodany: 370 g W tym cukry: 67 g Błonnik: 35 g Sól: 1188g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salatka z pomidora			
	Herbata			
<b>II śniadanie</b>	Koktajl mleczno- owocowy	*7		
<b>Obiad</b>	Zupa pieczarkowa	*7,9	Gotowanie	
	Zrazy z indyka w sosie	*1,7	Duszenie	
	Kasza gryczana		Gotowanie	
	Buraczki		Gotowanie	
	Fasolka szparagowa			
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Kiwi, chrupki			
<b>Kolacja</b>	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Ryż z jabłkiem	*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 28.11.2023**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2800 kcal Białko: 105 g Tłuszcze: 98 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 42,3g Węglowodany: 396 g W tym cukry: 68,7 g Błonnik: 31,3 g Sól: 2040 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 29.11.2023**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2692 kcal Białko: 97 g Tłuszcze: 115 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 39g Węglowodany: 342 g W tym cukry: 42 g Błonnik: 35 g Sól: 1737 g
	Bułka pszenna	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Pasztet mięsno - warzywny	*1,3	Gotowanie	
	Sałátka z ogórka kiszzonego			
	Herbata			
<b>II śniadanie</b>	Jogurt owocowy	*1,7	Gotowanie	
<b>Obiad</b>	Zupa zacierkowa	*1,9	Gotowanie	
	Pieczeń rzymska w sosie pomidorowym	*1,3,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kapusta czerwona			
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Jabłko pieczone z miodem		Pieczenie	
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina drobiowa			
	Sałátka z makaronu i brokuła	*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