

**DIETA PODSTAWOWA 02.11.2024**

| Rodzaj posiłku | Skład posiłku              | Alergeny | Sposób obróbki termicznej | Wartość energetyczna, odżywcza   |
|----------------|----------------------------|----------|---------------------------|--|
| Śniadanie      | Kakao                      | *1,7     | Gotowanie                 | Wartość energetyczna (kcal): 3067 kcal<br>Białko: 110 g<br>Tłuszcze: 119g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 51g<br>Węglowodany: 422 g<br>W tym cukry: 48 g<br>Błonnik: 41 g<br>Sód: 2137 g |
|                | Chleb pszenny              | *1       |                           |  |
|                | Chleb razowy               | *1       |                           |  |
|                | Masło                      | *7       |                           |  |
|                | Schab                      | *7       |                           |  |
|                | Twarożek ze szczypiorkiem  | *1,3,6,7 |                           |  |
|                | Papryka                    |          |                           |  |
| II śniadanie   | Kiwi ,chrupki              | *1,7     | Gotowanie                 |  |
| Obiad          | Zupa pieczarkowa           | *9       | Gotowanie                 |  |
|                | Pulpet w sosie pomidorowym | *1       | Smażenie                  |  |
|                | Ziemniaki                  |          | Gotowanie                 |  |
|                | Rzepa z marchwią           |          |                           |  |
|                | Fasolka                    |          |                           |  |
|                | Kompot                     |          | Gotowanie                 |  |
| Podwieczorek   | Murzynek                   |          |                           |  |
| Kolacja        | Chleb pszenny              | *1       |                           |  |
|                | Masło                      | *7       |                           |  |
|                | Ketchup                    |          |                           |  |
|                | Parówka                    | *1,3,6,7 |                           |  |
|                | Sałatka z pomidora         | *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 03.11.2024**

| Rodzaj posiłku | Skład posiłku              | Alergeny | Sposób obróbki termicznej | Wartość energetyczna, odżywcza  |
|----------------|----------------------------|----------|---------------------------|---|
| Śniadanie      | Zupa mleczna z kaszą manną | *1,7     | Gotowanie                 | Wartość energetyczna (kcal): 2549 kcal<br>Białko: 106 g<br>Tłuszcze: 102 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 31g<br>Węglowodany: 328 g<br>W tym cukry: 63 g<br>Błonnik: 33 g<br>Sód: 2427 g |
|                | Chleb pszenny              | *1       |                           |   |
|                | Chleb razowy               | *1       |                           |   |
|                | Masło                      | *7       |                           |   |
|                | Dżem                       | *7       |                           |   |
|                | Sopocka                    | *1,3,6,7 |                           |   |
|                | Salata, rzodkiewka         |          |                           |   |
| Herbata        |                            |          |                           |   |
| II śniadanie   | Koktajl                    | *1,7     | Gotowanie                 |   |
| Obiad          | Zupa rosół z makaronem     | *1,9     | Gotowanie                 |   |
|                | Udo panierowane            | *1,3     | Pieczenie                 |   |
|                | Ziemniaki                  |          | Gotowanie                 |   |
|                | Kapusta biała              |          |                           |   |
|                | Kompot                     |          | Gotowanie                 |   |
| Podwieczorek   | Banan                      | *7       |                           |   |
| Kolacja        | Chleb                      | *1       |                           |   |
|                | Masło                      | *7       |                           |   |
|                | Salatka grecka             |          |                           |   |
|                | Pasta z kurczaka           | *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 04.11.2024**

| Rodzaj posiłku      | Skład posiłku                     | Alergeny | Sposób obróbki termicznej | Wartość energetyczna, odżywcza  |
|---------------------|-----------------------------------|----------|---------------------------|---|
|                     | Zupa mleczna z płatkami owsianymi | *1,7     | Gotowanie                 | Wartość energetyczna (kcal): 2458 kcal<br>Białko: 91 g<br>Tłuszcze: 104 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 40g<br>Węglowodany: 307 g<br>W tym cukry: 63g<br>Błonnik: 32 g<br>Sód: 2369 g |
|                     | Bułka graham                      | *1       |                           |   |
|                     | Chleb pszenny                     | *1       |                           |   |
|                     | Masło                             | *7       |                           |   |
|                     | Ser żółty                         | *7       |                           |   |
|                     | Szynka konserwowa                 | *1,3,6,7 |                           |   |
|                     | Herbata                           |          |                           |   |
|                     | Ogórek ze szczypiorkiem           |          |                           |   |
| <b>II śniadanie</b> | Sok                               |          |                           |   |
| <b>Obiad</b>        | Zupa zacierkowa                   | *7,9     | Gotowanie                 |   |
|                     | Gulasz miesno-warzywny            | *1,3,7   | Duszenie                  |   |
|                     | Makaron                           | *1       | Gotowanie                 |   |
|                     |                                   |          |                           |   |
|                     |                                   | *7       |                           |   |
|                     | Kompot                            |          | Gotowanie                 |   |
| <b>Podwieczorek</b> | Jogurt owocowy                    | *7       |                           |   |
| <b>Kolacja</b>      | Chleb pszenny                     | *1       |                           |   |
|                     | Masło                             | *7       |                           |   |
|                     | Wędlina krakowska                 | *1,3,6,7 |                           |   |
|                     | Salatka jarzynowa                 | *1,7     |                           |   |
|                     | Salata                            |          |                           |   |
|                     | 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 05.11.2024**

| Rodzaj posiłku      | Skład posiłku               | Alergeny | Sposób obróbki termicznej | Wartość energetyczna, odżywcza   |
|---------------------|-----------------------------|----------|---------------------------|--|
| <b>Śniadanie</b>    | Kawa                        | *1,7     | Gotowanie                 | Wartość energetyczna (kcal): 2512 kcal<br>Białko: 87 g<br>Tłuszcze: 101 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 39g<br>Węglowodany: 330 g<br>W tym cukry: 55 g<br>Błonnik: 26 g<br>Sód: 1624 g |
|                     | Chleb pszenny               | *1       |                           |  |
|                     | Chleb razowy                | *1       |                           |  |
|                     | Masło                       | *7       |                           |  |
|                     | Dżem                        |          |                           |  |
|                     | Pasztet mięsno - warzywny   | *1,3,9   | Pieczenie                 |  |
|                     | Sałatka z ogórka kiszzonego |          |                           |  |
| <b>II śniadanie</b> | Jabłko                      |          |                           |  |
|                     | Herbatnik                   | *1,3,7   |                           |  |
| <b>Obiad</b>        | Zupa z groszku              | *7,9     | Gotowanie                 |  |
|                     | Kotlet siekany z kurczaka   | *1,3,7   | Pieczenie                 |  |
|                     | Ziemniaki                   |          | Gotowanie                 |  |
|                     | Marchew z selerem           | *7       |                           |  |
|                     | Kompot                      |          | Gotowanie                 |  |
| <b>Podwieczorek</b> | Budyń z wiśniami            | *1,7     |                           |  |
| <b>Kolacja</b>      | Chleb pszenny               | *1       |                           |  |
|                     | Masło                       | *7       |                           |  |
|                     | Pomidor                     |          |                           |  |
|                     | Sałata                      |          |                           |  |
|                     | Kiełbasa śląska pieczona    | *1,3,6,7 | Pieczenie                 |  |
|                     | Serek topiony               |          |                           |  |
|                     | 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 06.11.2024**

| 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): 2698 kcal<br>Białko: 97g<br>Tłuszcze: 102 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 39g<br>Węglowodany: 369 g<br>W tym cukry: 49 g<br>Błonnik: 30 g<br>Sód: 1250 g |
|                     | Bułka pszenna                   | *1       |                           |   |
|                     | Chleb razowy                    | *1       |                           |   |
|                     | Masło                           | *7       |                           |   |
|                     | Wędlina szynkowa                | *1,3,6,7 |                           |   |
|                     | Twaróg                          | *7       |                           |   |
|                     | Salata, papryka                 |          |                           |   |
| Herbata             |                                 |          |                           |   |
| <b>II śniadanie</b> | Gruszka                         |          |                           |   |
| <b>Obiad</b>        | Zupa klopsikowa                 | *1,3,7,9 | Gotowanie                 |   |
|                     | Ryż z jabłkiem                  | *7       | Gotowanie                 |   |
|                     | Kompot                          |          | Gotowanie                 |   |
| <b>Podwieczorek</b> | Tosty                           | *1,7     |                           |   |
| <b>Kolacja</b>      | Chleb pszenny                   | *1       |                           |   |
|                     | Masło                           | *7       |                           |   |
|                     | Salatka brokułowa               | *1,7     |                           |   |
|                     | Wędlina krakowska               | *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 07.11.2024**

| Rodzaj posiłku | Skład posiłku                      | Alergeny | Sposób obróbki termicznej | Wartość energetyczna, odżywcza  |
|----------------|------------------------------------|----------|---------------------------|---|
| Śniadanie      | Zupa mleczna z płatkami ryżowymi   | *7       | Gotowanie                 | Wartość energetyczna (kcal): 2507 kcal<br>Białko: 76 g<br>Tłuszcze: 95 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 39g<br>Węglowodany: 335 g<br>W tym cukry: 75 g<br>Błonnik: 39 g<br>Sód: 1957 g |
|                | Chleb razowy                       | *1       |                           |   |
|                | Chleb pszenny                      | *1       |                           |   |
|                | Masło                              | *7       |                           |   |
|                | Ser kanapkowy                      | *7       |                           |   |
|                | Wędlina ogonówka                   | *1,3,6,7 |                           |   |
|                | Ogórek ze szczypiorem              |          |                           |   |
| II śniadanie   | Banan                              |          |                           |   |
| Obiad          | Zupa jarzynowa                     | *7,9     | Gotowanie                 |   |
|                | Pieczeń rzymska w sosie koperkowym | *1,3,7   | Pieczenie                 |   |
|                | Ziemniaki                          |          | Gotowanie                 |   |
|                | Marchew z selerem                  | *7       |                           |   |
|                | Buraczki                           |          |                           |   |
|                | Kompot                             |          | Gotowanie                 |   |
| Podwieczorek   | Ptasie mleczko                     | *7       |                           |   |
| Kolacja        | Chleb pszenny                      | *1       |                           |   |
|                | Masło                              | *7       |                           |   |
|                | Dżem                               |          |                           |   |
|                | Sałata, papryka                    |          |                           |   |
|                | Pasta z wędliny                    | *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 08.11.2024**

| Rodzaj posiłku      | Skład posiłku               | Alergeny | Sposób obróbki termicznej | Wartość energetyczna, odżywcza  |
|---------------------|-----------------------------|----------|---------------------------|---|
|                     | Kakao                       | *7       | Gotowanie                 | Wartość energetyczna (kcal): 2532 kcal<br>Białko: 104 g<br>Tłuszcze: 84 g<br>Kwasy tłuszczowe nasycone: 32g<br>Węglowodany: 358 g<br>W tym cukry: 74g<br>Błonnik: 29 g<br>Sód: 1804 g |
|                     | Chleb razowy                | *1       |                           |   |
|                     | Chleb pszenny               | *1       |                           |   |
|                     | Masło                       | *7       |                           |   |
|                     | Pasta z jaj                 | *3       |                           |   |
|                     | Wędlina drobiowa            | *1,3,6,7 |                           |   |
|                     | Pomidor                     |          |                           |   |
| <b>II śniadanie</b> | Sok                         |          |                           |   |
| <b>Obiad</b>        | Zupa pomidorowa z makaronem | *1,7,9   | Gotowanie                 |   |
|                     | Ziemniaki                   |          | Gotowanie                 |   |
|                     | Kapusta kiszona             |          | Gotowanie                 |   |
|                     | Kotlet rybny                | *1,3,4   | Smażenie                  |   |
|                     | Kompot                      |          | Gotowanie                 |   |
| <b>Podwieczorek</b> | Ciasto drożdżowe            | *1,3,7   | Pieczenie                 |   |
| <b>Kolacja</b>      | Chleb pszenny               | *1       |                           |   |
|                     | Masło                       | *7       |                           |   |
|                     | Pierogi leniwe              | *1,3,7   |                           |   |
|                     | Serek topiony               | *7       |                           |   |
|                     | Salata                      |          |                           |   |
|                     | 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