

**DIETA PODSTAWOWA 09.11.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z kaszą manną	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2422 kcal Białko: 84 g Tłuszcze: 87 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 29g Węglowodany: 316 g W tym cukry: 40g Błonnik: 32 g Sód: 1654 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Twaróg	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałatka z pomidora			
	Herbata			
II śniadanie	Jogurt owocowy	*7		
Obiad	Zupa ogórkowa	*7,9	Gotowanie	
	Kurczak w sosie śmietanowym	*1,7	Duszenie	
	Ryż		Gotowanie	
	Kapusta pekińska			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Kiwi			
	Chrupki kukurydziane			
Kolacja	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 10.11.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z zacierką	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2477 kcal Białko: 97 g Tłuszcze: 97 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 40g Węglowodany: 327 g W tym cukry: 72 g Błonnik: 35 g Sód: 1808 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salata, rzodkiewka			
	Herbata			
II śniadanie	Kisiel z jabłkiem	*1,7	Gotowanie	
Obiad	Zupa makaronowa	*1,9	Gotowanie	
	Zrazy w sosie własnym	*1	Pieczenie	
	Ziemniaki	*7	Gotowanie	
	Rzepa z marchwią			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Gruszka			
Kolacja	Chleb	*1		
	Masło	*7		
	Dżem			
	Pasta z kurczaka	*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 11.11.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Kawa zbożowa	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2469 kcal Białko: 94 g Tłuszcze: 120 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 40g Węglowodany: 263 g W tym cukry: 53g Błonnik: 25 g Sód: 1826 g
	Bułka graham	*1		
	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Jajo gotowane	*3		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salata, pomidor			
<b>II śniadanie</b>	Budyń z wiśniami	*7	Gotowanie	
<b>Obiad</b>	Zupa pieczarkowa	*7,9	Gotowanie	
	Kotlet pożarski	*1,3,7	Pieczenie	
	Ziemniaki	*1	Gotowanie	
	Surówka colesław			
	Kompot			
<b>Podwieczorek</b>	Popcorn			
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Parówka wieprzowa	*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 12.11.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2529 kcal Białko: 77 g Tłuszcze: 91 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 35g Węglowodany: 345 g W tym cukry: 61 g Błonnik: 35 g Sód: 1670 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Salata			
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Twarożek z rzodkiewką	*7		
	Herbata			
<b>II śniadanie</b>	Galaretka z bitą śmietaną	*7		
<b>Obiad</b>	Zupa koperkowa	*7,9	Gotowanie	
	Gołąbki w sosie pomidorowym	*1,3,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Brokuł	*7		
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Banan	*1,7		
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salatka 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 13.11.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2872 kcal Białko: 112 g Tłuszcze: 129 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 41g Węglowodany: 335 g W tym cukry: 54 g Błonnik: 30 g Sód: 1768 g
	Bułka graham	*1		
	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Dżem			
	Pasztet mięsno - warzywny	*1,3	Pieczenie	
	Sałatka z ogórka kiszzonego			
	Herbata			
<b>II śniadanie</b>	Koktajl mleczno - owocowy	*7		
<b>Obiad</b>	Zupa żurek z jajkiem	*1,3,7,9	Gotowanie	
	Makaron ze szpinakiem i kurczakiem	*1,7	Duszenie	
	Sałatka z pomidora			
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Kiwi			
	Herbatniki			
<b>Kolacja</b>	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Sałata	*1,7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Placki budyniowe	*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 14.11.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2424 kcal Białko: 92 g Tłuszcze: 97 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 35g Węglowodany: 313 g W tym cukry: 67 g Błonnik: 29 g Sód: 1845 g
	Chleb razowy	*1		
	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Twaróg	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałata, papryka			
II śniadanie	Grysik z sokiem	*1,7	Gotowanie	
Obiad	Zupa z fasolki szparagowej	*7,9	Gotowanie	
	Spaghetti		Smażenie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Gruszka			
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Dżem			
	Sałata			
	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

**DIETA PODSTAWOWA 15.11.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z kaszą manną	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 3032 kcal Białko: 97 g Tłuszcze: 120 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 36g Węglowodany: 411 g W tym cukry: 68g Błonnik: 32 g Sód: 1960 g
	Chleb razowy	*1		
	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Jajecznicza ze szczypiorem	*3	Smażenie	
	Pomidor			
	Herbata			
<b>II śniadanie</b>	Owsianka z truskawkami	*1,7	Gotowanie	
<b>Obiad</b>	Zupa brokułowa	*1,7,9	Gotowanie	
	Kopytka z sosem pieczarkowym	*1,3,7	Gotowanie	
	Kapusta czerwona			
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Herbatniki	*1,3,7		
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Pasta z ryby wędzonej	*4,7		
	Salata, rzodkiewka			
	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