

**DIETA PODSTAWOWA 30.11.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kawa	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2585 kcal Białko: 109 g Tłuszcze: 86 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 32g Węglowodany: 375 g W tym cukry: 72 g Błonnik: 41 g Sód: 1559 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Ogonówka	*1,3,6,7		
	Sałata, papryka			
II śniadanie	Kiwi			
	Herbatniki	*1,3,7		
Obiad	Zupa koperkowa	*1,9	Gotowanie	
	Zapiekanka ziemniaczana z kurczakiem	*1,7	Pieczenie	
	Rzepa z marchwią	*7	Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Tosty	*7		
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Parówka wieprzowa	*1,3,6,7		
	Ketchup			
	Sałata, ogórek			
	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 01.12.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z płatkami ryżowymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2676 kcal Białko: 104 g Tłuszcze: 89 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 29g Węglowodany: 383 g W tym cukry: 88 g Błonnik: 32 g Sód: 1553 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Dżem	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salata, rzodkiewka			
	Herbata			
<b>II śniadanie</b>	Gruszka			
<b>Obiad</b>	Zupa rosół z makaronem	*1,9	Gotowanie	
	Udo pieczone	*1,7	Pieczenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Kalafior			
	Kapusta czerwona	*7		
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Jogurt	*7		
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Salatka 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 02.12.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Zupa mleczna z kaszą manną	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2350 kcal Białko: 96 g Tłuszcze: 87 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 34g Węglowodany: 322 g W tym cukry: 67 g Błonnik: 33 g Sód: 2394 g
	Bułka graham	*1		
	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Jajo	*7		
	Sos tatarski			
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Pomidor			
	Herbata		Gotowanie	
<b>II śniadanie</b>	Kisiel z jabłkiem		Gotowanie	
<b>Obiad</b>	Zupa ogórkowa	*7,9	Gotowanie	
	Gulasz mięsno - warzywny	*1	Gotowanie	
	Makaron	*1	Gotowanie	
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Popcorn			
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Ser kanapkowy	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Sałatka z ogórka i papryki			
	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 03.12.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Kakao	*7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2550 kcal Białko: 88 g Tłuszcze: 112 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 38g Węglowodany: 333 g W tym cukry: 50 g Błonnik: 45 g Sód: 1834 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Twarożek ze szczypiorkiem	*7		
	Sałata, papryka			
II śniadanie	Budyń z kaszy jaglanej z sokiem	*7		
Obiad	Zupa selerowa	*7,9	Gotowanie	
	Kotlet siekany z kurczaka	*1,3,7	Smażenie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Surówka colesław			
	Kompot		Gotowanie	
Podwieczorek	Mandarynka			
	Chrupki kukurydziane			
Kolacja	Bułka pszenna	*1		
	Masło	*7		
	Sałata	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Ryż z jabłkiem	*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 04.12.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
Śniadanie	Zupa mleczna z płatkami kukurydzianymi	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2609 kcal Białko: 93g Tłuszcze: 108 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 37g Węglowodany: 337 g W tym cukry: 76 g Błonnik: 32 g Sód: 2223 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Ser żółty	*7		
	Wędlina drobiowa	*1,3,6,7		
	Salata, rzodkiewka			
	Herbata			
II śniadanie	Owsianka z truskawkami	*1,7	Gotowanie	
Obiad	Zupa gulaszowa	*1,7,9	Gotowanie	
	Racuchy z dżemem	*1,3,7	Smażenie	
	Kompot			
Podwieczorek	Ptasie mleczko	*7		
Kolacja	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Miód			
	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 05.12.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
<b>Śniadanie</b>	Zupa mleczna z zacierką	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2573 kcal Białko: 92 g Tłuszcze: 100 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 39g Węglowodany: 344 g W tym cukry: 80 g Błonnik: 32 g Sód: 2717 g
	Bułka pszenna	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Twaróg z ogórkiem	*7		
	Sałata, papryka			
	Herbata			
<b>II śniadanie</b>	Sok	*7		
<b>Obiad</b>	Zupa pieczarkowa	*1,9	Gotowanie	
	Gołąbki w sosie pomidorowym	*1,3	Gotowanie	
	Ziemniaki		Gotowanie	
	Brokuł		Gotowanie	
	Kompot			
<b>Podwieczorek</b>	Banan			
<b>Kolacja</b>	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 06.12.2024**

Rodzaj posiłku	Skład posiłku	Alergeny	Sposób obróbki termicznej	Wartość energetyczna, odżywcza
	Kawa	*1,7	Gotowanie	Wartość energetyczna (kcal): 2999 kcal Białko: 101 g Tłuszcze: 37 g Kwasy tłuszczowe nasycone: 37g Węglowodany: 402 g W tym cukry: 54 g Błonnik: 39 g Sód: 1622 g
	Chleb pszenny	*1		
	Chleb razowy	*1		
	Masło	*7		
	Pasta z jaja	*3		
	Wędlina wieprzowa	*1,3,6,7		
	Salatka z pomidora			
<b>II śniadanie</b>	Mikołaj	*1		
	Herbatniki	*1,3,7		
<b>Obiad</b>	Zupa porowa z grzankami	*9	Gotowanie	
	Ryż z jabłkiem	*7	Smażenie	
	Kompot		Gotowanie	
<b>Podwieczorek</b>	Koktajl mleczno - owocowy			
<b>Kolacja</b>	Chleb pszenny	*1		
	Masło	*7		
	Ser topiony			
	Ryba po grecku	*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