

DIETA PODSTAWOWA							
DATA	29.11.23r.	30.11.23r.	01.12.23r.	02.12.23r.	03.12.23r.	04.12.23r.	05.12.23r.
RODZAJ POSILKU	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK
Śniadanie/ II Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza kukurydziana na mleku 350g (7) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Ser żółty 50g (7), - Dżem 70g, - Ogórek świeży 50g <p>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza jaglana na mleku 350g (7), - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7), - Szynka z kurczaka 75g (1,3,6,8,9,10,11) - miód pszczeli 25g (1 szt.), - pomidor 50g <p>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane na mleku 350g (1,7) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7), mix maślany 10g (7) - Jajko gotowane w sosie majonezowym 100g (3,7,10), - Szynka gotowana wieprzowa 50g (1,3,6,7,8,9,10), - Rzodkiewka starta ze szczypiorkiem 30g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) 	<ul style="list-style-type: none"> - Ryż na mleku 350g (1,7,8,9,12,13) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7), mix maślany 10g (7) - Ser żółty 50g (7) - Dżem 50g (2 szt.), - Jabłko 150g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) 	<ul style="list-style-type: none"> - Lane kluski na mleku 350g (1,3,7) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7), - Kielbasa parówkowa na gorąco z musztardą 100g (1 szt.) (1,3,6,7,9,10) - Ser topiony trójkąt 17g (1 szt.) (7), - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane na mleku 350g (1,7) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7), mix maślany 10g (7) - Polędwica sopocka 75g (1,3,6,7,8,9,10), - miód pszczeli 25g (1 szt.), - Pomidor 50g, - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza jęczmienna na mleku 350g (1,7) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7), mix maślany 10g (7) - Pasta z twarogu i tuńczyka ze szczypiorem 100g (4,7) - Kielbasa salami 25g (6,9,10) - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> Zupa pomidorowa z ryżem i śmietaną, warzywami 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Kotlet mielony z piersi kurczaka z masłem smażony 130g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki z koprem 200g (7,9), - Surówka z białej kapusty z olejem i kwaskiem 200g (1,5,6,7,8,9,10,11) - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11), 	<ul style="list-style-type: none"> Barszcz czerwony z ziemniakami i jajkiem, śmietaną, majerankiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Gulasz z karkówki wieprzowej z warzywami 300g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1), - Jabłko 150g - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11), 	<ul style="list-style-type: none"> Zupa fasolowa z ziemniakami i boczkiem, majerankiem 400g (1,3,6,7,8,9,10,12,13), - Dorsz smażony panierowany 150g (1,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki z koprem 200g (7,9) - Surówka z kiszanej kapusty z natką pietruszki i olejem 200g (10) - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11), 	<ul style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem i warzywami, lubczykiem 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Udko duszone w sosie własnym 300g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki z koprem 200g (7,9), - Sałatka z buraków, ogórków kiszonych i cebuli z olejem 150g (1,5,6,7,8,9,10,11) - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11), 	<ul style="list-style-type: none"> Zupa makaronowa z ziemniakami i śmietaną, kalafiozem 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Bryzol ze schabu duszony w sosie własnym 230g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Kasza jęczmienna gotowana 200g (1) - Ogórek kiszony 100g (10) - Marchewka gotowana 100g - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11), 	<ul style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa z ziemniakami i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Kotlet schabowy smażony panierowany 130g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki z koprem 200g (7,9), - Kapusta kiszona zasmażana z boczkiem, majerankiem 200g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11), 	<ul style="list-style-type: none"> Żurek z ziemniakami i boczkiem, jajkiem, majerankiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Stek z karkówki i szynki wieprzowej z cebulą, smażony 150g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki z koprem 200g (7,9) - Surówka z czerwonej kapusty z kukurydzą i majonezem, śmietaną 200g (1,5,6,7,8,9,10,11) - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),
Kolacja	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb mieszany 50g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Łazanki z kiszanej kapusty z boczkiem 250g 	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb mieszany 50g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Makaron z twarogiem i boczkiem, cebulą 250g 	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Szynka wieprzowa konserwowa 50g 	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Twaróg ze śmietaną, rzodkiewką i szczypiorem 	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Pasta jajeczna z majonezem i koprem 100g 	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb mieszany 50g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Kotlet mielony z brokułów z papryką i żółtym serem, cebulą, 	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb mieszany 50g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Ryż gotowany z sosem owocowym i śmietaną 300g

	(1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Szynka wieprzowa gotowana 50g (1,6,7,9,10) -Herbata z cytryną 250g	(1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Sałata masłowa 6g -Herbata z cytryną 250g	(1,3,6,7,9,10,11,12), - Ser topiony 50g (7), - Sałata 6g -Herbata z cytryną 250g	100g (7), - Pomidor 50g, -Herbata z cytryną 250g	(3,7,10) - Szynka gotowana 50g (1,3,6,7,9,10) -Herbata z cytryną 250g	smażony 100g (1,5,6,7,8,9,10,11,12,13) - Kielbasa szynkowa 25g (1,3,6,7,9,10) -Herbata z cytryną 250g	(1,5,6,7,8,9,10,11,12,13), - Polędwica sopocka 25g (1,3,6,7,9,10) -Herbata z cytryną 250g
Wartość odżywcza	E: 2573 kcal, B: g, T: 83,4g, kw. tł. nas.: 21g, W: 339g w tym cukry proste: 25g, Bł.:26g, Sól: 3,5g	E: 2150,6 kcal, B:98g, T:72g kw. tł. nas.: 34 g, W: 293g w tym cukry proste: 26g Bł.:24,5g, Sól: 3,7	E:2386 kcal, B:97g, T:109g, kw. tł. nas.: 32g, W: 255g w tym cukry proste: 19g Bł.:29g, Sól: 3,8g	E: 2101 kcal, B:80g, T:63g kw. tł. nas.: 30g, W: 301g w tym cukry proste: 24g Bł.:22g, Sól: 2,3g	E: 2346kcal, B:99g, T:98g kw. tł. nas.:29g, W: 282,2g w tym cukry proste: 15g Bł.:25g, Sól: 3g	E: 2124 kcal, B:87g, T:98g kw. tł. nas.: 27g, W: 248,5g w tym cukry proste: 24g Bł.:28,1g, Sól: 4,5 g	E:2561 kcal, B:97g, T:83g kw. tł. nas.: 21g, W: 279g w tym cukry proste: 18g Bł.:27g, Sól: 6,6g

Wykaz alergenów

1. Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne.
2. .Skorupiaki i produkty pochodne.
3. Jaja i produkty pochodne.
4. Ryby i produkty pochodne.
5. Orzeszki ziemne i produkty pochodne.
6. Soja i produkty pochodne.
7. Mleko i produkty pochodne.
8. Orzechy, tj. migdały (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzeszki pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (*Bertholletia excelsa*), pistacje/orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego.
9. Seler i produkty pochodne.
10. Gorczyca i produkty pochodne.
11. Nasiona sezamu i produkty pochodne.
12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców
13. Łubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne