

DIETA PODSTAWOWA							
DATA	06.12.23r.	07.12.23r.	08.12.23r.	09.12.23r.	10.12.23r.	11.12.23r.	12.12.23r.
RODZAJ POSILKU	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBATA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK
Śniadanie/ II Śniadanie	- Kasza manna na mleku 350g (1,7) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7), - Ser żółty 50g (7), - Jajko gotowane 50g (1 szt.) (3), - Sałata 10g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Kasza jaglana na mleku 350g (7), - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Pasztetowa podwędzana 70g (1,3,6,7,9,10), - Ogórek konserwowy 70g (10), - Jogurt owocowy 150g (1 szt.) (7) - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Płatki owsiane na mleku 350g (1,7) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Jajecznica na boczku ze szczypiorkiem 100g (1,3,5,6,7,9,10,11), - Dżem 25g (1 szt.), - Pomidor 50g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Ryż na mleku 350g (1,7,8,9,12,13) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Twaróg ze śmietaną, rzodkiewką i szczypiorem 100g (7), - Kielbasa salami 40g (6,9,10), - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Lane kluski na mleku 350g (1,3,7) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Dżem 70g, - Ser topiony trójkąt 50g (7), - Ogórek świeży 50g (7) - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Kasza kukurydziana na mleku 350g (7) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Szynka z indyka 50g (6,7,9,10), - miód pszczeły 25g (1 szt.), - Pomidor 50g, - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Kasza jęczmienna na mleku 350g (1,7) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Pasta z twarogu i tuńczyka ze szczypiorem 100g (4,7) - Kielbasa krakowska parzona 25g (1,3,6,7,9,10), - Ogórek kiszony 70g (10) - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)
Obiad	Krupnik z ziemniakami i kaszą jęczmienną, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10) - Fasola „Jaś” z karkówką i boczkiem w sosie pomidorowym 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki z koprem 200g (7,9), - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Zupa porowa z ziemniakami i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Pierś z kurczaka duszona 100g, sos śmietanowy z pieczarkami 100g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Makaron gotowany 200g (1), - Buraczki z kwaskiem 200g (1,5,6,7,8,9,10,11) - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Zupa ogórkowa z ziemniakami i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,12,13), - Gołąbek jarski z białego ryżu c cebulą 250g, sos pomidorowy 100g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki z koprem 200g (7,9) - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Barszcz czerwony z ziemniakami i śmietaną, majerankiem 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Wątróbka z kurczaka duszona z cebulą i papryką 200g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki z koprem 200g (7,9), - Ogórek kiszony 100g (10) - Marchewka gotowana 100g (1,3,6,7,8,9,10) - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Zupa jarzynowa z makaronem i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Kotlet mielony z łopatki wieprzowej smażony 130g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki z koprem 200g (7,9), - Buraczki z kwaskiem 200g (1,5,6,7,8,9,10,11) - Galaretka owocowa płynna 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Zupa pomidorowa z ryżem i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Gulasz z karkówki wieprzowej z pieczoną cukinią i dynią 250g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Kasza gryczana prażona gotowana 200g, - Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 200g (1,3,6,7,8,9,10) - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami i boczkiem, majerankiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Kotlet z piersi kurczaka smażony panierowany 130g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki z koprem 200g (7,9) - Surówka z marchwi i ananasa z jabłkiem, śmietaną 200g (1,3,,5,6,7,8,9,10,11) - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),
Kolacja	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Mix maślany 10g (7) - Szynka wieprzowa gotowana 75g (1,3,6,7,9,10) - Ogórek kiszony 70g (10), - Pączek z dżemem 80g (1 szt.) (1,3,5,6,7,8,11,13)	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Mix maślany 10g (7) - Ser topiony 50g (7), - Kielbasa szynkowa 50g (1,3,6,7,9,10), - Jabłko 150g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Mix maślany 10g (7) - Galaretka z kurczaka z warzywami 200g (1,3,6,7,8,9,10) (1,3,6,7,9,10,11,12), - Ser topiony trójkąt 17g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Mix maślany 10g (7) - Schab wieprzowy 50g (6,7) - Ser żółty 50g (7), - Sałata 6g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Mix maślany 10g (7) - Szynka gotowana 75g (1,3,6,7,9,10), - Jajko gotowane 50g (1 szt.) (3) - Sałata 6g	- Chleb mieszany 50g (1,5,6,7,8,11) - Mix maślany 10g (7) - Racuchy drożdżowe z jabłkiem i cukrem pudrem 150g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Kielbasa szynkowa 25g (1,3,6,7,9,10)	- Chleb mieszany 50g (1,5,6,7,8,11) - Mix maślany 10g (7) - Makaron z sosem waniliowym 250g (1,5,6,7,8,9,10,11), - Jabłko 150g, - Kielbasa szynkowa 40g

	-Herbata z cytryną 250g	-Herbata z cytryną 250g	(7), - Sałata 6g -Herbata z cytryną 250g	-Herbata z cytryną 250g	-Herbata z cytryną 250g	-Herbata z cytryną 250g	(1,3,6,7,9,10), -Herbata z cytryną 250g
Wartość odżywcza	E: 2549 kcal, B:106g, T: 98g, kw. tł. nas.: 34, W: 338g w tym cukry proste: 33g, Bł.:32g, Sól: 2,5g	E: 2231 kcal, B:97,7g, T: 81,8g kw. tł. nas.: 34 g, W: 293,8g w tym cukry proste: 24g Bł.:23,4g, Sól: 2,7	E:2252 kcal, B:96,9g, T: 85,6g, kw. tł. nas.: 33g, W: 291g w tym cukry proste: 21g Bł.:26,5g, Sól: 3,7g	E: 2123 kcal, B:111g, T:84,7g kw. tł. nas.: 28g, W: 241g w tym cukry proste: 26g Bł.:22g, Sól: 2,9g	E:2120,7 kcal, B:78,7g, T:79,4g kw. tł. nas.:35g, W: 285,5 g w tym cukry proste: 27g Bł.:20,6g, Sól: 3,4g	E: 2405kcal, B:86,6g, T:93,1g kw. tł. nas.: 37g, W: 325g w tym cukry proste: 24g Bł.:26,1g, Sól: 4,6 g	E:2418 kcal, B:99,9g, T:100g kw. tł. nas.: 29g, W: 298g w tym cukry proste: 23g Bł.:26,5g, Sól: 4,8g

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

Opracował: mgr inż. Natalia Szczepańska-Wilk, mgr Marlena Malińska