

DIETA PODSTAWOWA							
DATA	13.12.23r.	14.12.23r.	15.12.23r.	16.12.23r.	17.12.23r.	18.12.23r.	19.12.23r.
RODZAJ POSILKU	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBATA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK
Śniadanie	<p>- Płatki owsiane na mleku 350g (1,7)</p> <p>- Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11),</p> <p>- Masło 20g (7),</p> <p>- Kiełbasa parówkowa na gorąco 100g (1,3,6,7,9,10),</p> <p>- Musztarda 10g (10),</p> <p>- Ogórek kiszony słupki 70g (10),</p> <p>- Ciasto drożdżowe z kruszonką 100g (1,3,5,6,7,8,11)</p> <p>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)</p>	<p>- Kasza jaglana na mleku 350g (7),</p> <p>- Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11)</p> <p>- Masło 20g (7),</p> <p>- Połędwica sopocka 50g (1,3,6,7,9,10),</p> <p>- Serek homogenizowany 150g (1 szt.) (7),</p> <p>- Sałata 6g</p> <p>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)</p>	<p>- Kasza manna na mleku 350g (1,7),</p> <p>- Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11)</p> <p>- Masło 20g (7),</p> <p>- Ser żółty 50g (7),</p> <p>- Dżem 50g (2 szt.),</p> <p>- Papryka czerwona słupki 40g</p> <p>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)</p>	<p>- Ryż na mleku 350g (1,7,8,9,12,13)</p> <p>- Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11)</p> <p>- Masło 20g (7),</p> <p>- Twaróg ze śmietaną, rzodkiewką i szczypiorem 100g (7),</p> <p>- Kiełbasa salami 40g (6,9,10),</p> <p>- Ogórek świeży plastry 50g</p> <p>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)</p>	<p>- Kasza kukurydziana na mleku 350g (7)</p> <p>- Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11)</p> <p>- Masło 20g (7),</p> <p>- Dżem 70g,</p> <p>- Kiełbasa żywiecka 30g (1,3,6,7,9,10),</p> <p>- Sałata 6g</p> <p>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)</p>	<p>- Kasza jaglana na mleku 350g (7)</p> <p>- Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11)</p> <p>- Masło 20g (7),</p> <p>- Ser żółty 50g (7),</p> <p>- miód pszczeleli 25g (1 szt.),</p> <p>- Pomidorki koktajlowe 22g (2 szt.),</p> <p>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)</p>	<p>- Płatki owsiane na mleku 350g (1,7)</p> <p>- Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11)</p> <p>- Masło 20g (7),</p> <p>- Jajecznica na boczku ze szczypiorkiem 100g (1,3,5,6,7,9,10,11),</p> <p>- Kiełbasa szynkowa 50g (1,3,6,7,9,10),</p> <p>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)</p>
Obiad	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13),</p> <p>- Bryzol ze schabu duszony 130g, sos własny 100g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13),</p> <p>- Makaron razowy rurka gotowany 200g (1,3),</p> <p>- Surówka z czerwonej kapusty z kukurydzą i śmietaną 200g (1,5,6,7,8,9,10,11)</p> <p>- Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),</p>	<p>Zupa fasolowa z ziemniakami i boczkiem, majerankiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13),</p> <p>- Udko z kurczaka duszone 200g, sos własny z natką pietruszki 100g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13),</p> <p>- Ziemniaki z koprem 200g (7,9),</p> <p>- Buraczki z kwaskiem 200g (1,5,6,7,8,9,10,11),</p> <p>- Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami i śmietaną, majerankiem 400g (1,3,6,7,8,9,10),</p> <p>- Dorsz filet smażony panierowany 150g (1,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13),</p> <p>- Ziemniaki z koprem 200g (7,9),</p> <p>- Surówka z mieszanej kapusty (kiszzonej i białej) z olejem i natką pietruszki 200g (9)</p> <p>- Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),</p>	<p>Krupnik z ziemniakami i kaszą jęczmienną, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10),</p> <p>- Klopsik z piersi kurczaka duszony 130g, sos pomidorowy z bazylią 100g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13),</p> <p>- Makaron świderki gotowany 200g (1),</p> <p>- Surówka wielowarzywna z białej kapusty, groszku i kukurydzy ze śmietaną i majonezem 200g (1,3,5,6,7,8,9,10,11),</p> <p>- Kisiel owocowy płynny 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),</p>	<p>Zupa zacierkowa z ziemniakami i warzywami, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10),</p> <p>- Kotlet schabowy smażony panierowany 130g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13),</p> <p>- Ziemniaki z koprem 200g (7,9),</p> <p>- Surówka z marchwi, selera i jabłek ze śmietaną 200g (1,5,6,7,8,9,10,11)</p> <p>- Galaretką owocową płynną 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10),</p> <p>- Zraz zawijany ze schabu z ogórkiem kiszonym, papryką, cebulą 130g, sos własny 100g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13),</p> <p>- Kasza jęczmienna gotowana 200g (1),</p> <p>- Sałata lodowa z olejem i kwaskiem 150g (1,5,6,7,8,9,10,11),</p> <p>- Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),</p>	<p>Rosół z makaronem i warzywami, lubczykiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11)</p> <p>- Wołowina duszona w sosie śmietanowym z koprem 200g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13),</p> <p>- Ziemniaki z koprem 200g (7,9)</p> <p>- Buraczki z kwaskiem 200g (1,5,6,7,8,9,10,11),</p> <p>- Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),</p>
Kolacja	<p>- Chleb mieszany 50g (1,5,6,7,8,11)</p> <p>- Mix maślany 10g (7)</p> <p>- Sałatka z ryżu brązowego i warzyw z piersią</p>	<p>- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11)</p> <p>- Mix maślany 10g (7)</p> <p>- Pasta z wędzonej makreli z koncentratem i</p>	<p>- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11)</p> <p>- Mix maślany 10g (7)</p> <p>- Szynka z indyka 75g (6,7,9,10),</p>	<p>- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11)</p> <p>- Mix maślany 10g (7)</p> <p>- Jajko gotowane 50g (1 szt.) (3),</p>	<p>- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11)</p> <p>- Mix maślany 10g (7)</p> <p>- Szynka z kurczaka 50g (1,3,6,8,9,10,11)</p>	<p>- Chleb mieszany 50g (1,5,6,7,8,11)</p> <p>- Mix maślany 10g (7)</p> <p>- Śledź w śmietanie z cebulą 200g (4,7,9,10),</p>	<p>- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11)</p> <p>- Mix maślany 10g (7)</p> <p>- Twaróg ze śmietaną, rzodkiewką i szczypiorem</p>

	kurczaka, schabem i majonezem 200g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13) , - Miód pszczeł 25g (1 szt.), - Pomidorki koktajlowe 22g (2 szt.) -Herbata z cytryną 250g	szcypiorkiem 70g (4) , - Twaróg ze śmietaną, koprem 100g (7) , Ogórek świeży plastry 40g, -Herbata z cytryną 250g	- Sałata 6g, - Bułka drożdżowa słodka z twarogiem 80g (1,3,5,6,7,8,11) -Herbata z cytryną 250g	- Kielbasa szynkowa 50g (1,3,6,7,9,10) , - Jabłko pieczone z cynamonem i rodzynkami 150g (1 szt.) (1,5,6,7,8,9,10,11,13) -Herbata z cytryną 250g	- Ser topiony 50g (7) , - Papryka słupki 40g -Herbata z cytryną 250g	- Szynka gotowana 50g (1,6,9) -Herbata z cytryną 250g	100g (7) , - Szynka wieprzowa 50g (1,3,6,7,9,10) , - Jabłko 150g (1 szt.) -Herbata z cytryną 250g
Wartość odżywcza	E: 2732 kcal, B:109,5g, T: 127,1g, kw. tł. nas.: 45g, W: 315,2g w tym cukry proste: 33g, Bł.:32,6g, Sól: 4,5g	E: 2349 kcal, B:141,4 g, T: 81,1g kw. tł. nas.: 34 g, W: 278g w tym cukry proste: 24g Bł.:25,9g, Sól: 3,7g	E:2131,4 kcal, B: 86,1g, T:85,9g, kw. tł. nas.: 30g, W: 268,2g w tym cukry proste: 22g,Bł.:22,5g, Sól: 3,7g	E: 246,9 kcal, B:104,6g, T:92,2g , kw. tł. nas.: 31g, W: 321g w tym cukry proste: 21g Bł.:22g, Sól: 3,1g	E:2267 kcal, B:89,6g, T: 87g kw. tł. nas.:27g, W: 297g w tym cukry proste: 29g Bł.:23,5g, Sól: 3,4g	E: 2216kcal, B:877,8g, T:91,5g kw. tł. nas.: 36g, W: 287,3g w tym cukry proste: 22g Bł.:21,5g, Sól: 3,6 g	E:2236 kcal, B:103,1g, T: 89,9g kw. tł. nas.: 23g, W: 270g w tym cukry proste: 19g Bł.:22g, Sól: 3,8g

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