

DIETA PODSTAWOWA							
DATA	20.12.23r.	21.12.23r.	22.12.23r.	23.12.23r.	24.12.23r.	25.12.23r.	26.12.23r.
RODZAJ POSILKU	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBATA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK
Śniadanie/ II Śniadanie	- Ryż na mleku 350g (1,7,8,9,12,13) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7), - Ser topiony 50g (7), - Kielbasa krakowska 25g (1,3,6,7,9,10) - Ogórek świeży 50g - 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), - Pasztetowa wędzona 80g (1,3,6,8,9,10,11) - Pomidor 50g - Serek homogenizowany 150g (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), - Jajko gotowane 50g (3), - Ser topiony 34g (7), - Banan 140g - 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), - Kielbasa salami 35g (6,7,10) - Miód 25g - Papryka świeża 40g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Kasza manna na mleku 350g (1,7) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Ser topiony 50g (7) - Dżem owocowy 70g - Sałata 6g - 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), - Jajko gotowane 50g (3) - Polędwica sopocka 50g (1,3,6,7,8,9,10), - Ogórek kiszony 50g (10) - 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), - Jajko gotowane 50g (3) - Polędwica sopocka 50g (1,3,6,7,8,9,10) - Papryka świeża 40g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)
Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,8,9,10,11,13), - Kotlet mielony z szynki wieprzowej smażony 130g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki z koprem 200g (7,9), - Marchew baby z groszkiem 200g (1,5,6,7,8,9,10,11) - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Zupa jarzynowa z groszkiem i fasolką szparagową, śmietaną i koprem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Bitka z piersi kurczaka duszona w sosie koperkowym 230g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ryż brązowy gotowany 200g (1,7,8,9,12,13), - Buraczki z kwasem cytrynowym 200g (1,5,6,7,8,9,10,11), - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Barszcz czerwony z ziemniakami, śmietaną i majerankiem 400g (1,3,6,7,8,9,10,11,13), - Makaron razowy z twarogiem, boczkiem i cebulą 350g (1,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13), - Sałata 10g - Jogurt naturalny 150g (7) - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Zupa zacierkowa z ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Kaszotto z kaszy gryczanej z piersią z kurczaka i warzywami 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Sos pietruszkowy 100g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13) - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Zupa makaronowa z przetartym groszkiem, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Truskawki ze śmietaną 250g (7), - Ryż biały gotowany 200g (1,7,8,9,12,13) - Jabłko pieczone z cynamonem 150g (1,5,6,8,9,10,11,13) - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Zupa pomidorowa z ryżem, śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Udko panierowane smażone 250g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki z koprem 200g (7,9), - Buraczki z kwasem cytrynowym 200g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Babka piaskowa 80g (1,3,6,7) - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Barszcz czerwony z ziemniakami, śmietaną i majerankiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Kotlet schabowy panierowany, smażony 130g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki z koprem 200g (7,9) - Surówka z kiszonej kapusty z olejem 200g (1,5,6,7,8,9,10,11) - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),
Kolacja	- Chleb mieszany 50g (1,5,6,7,8,11) - Mix maślany 10g (7) - Dżem owocowy 70g - Szynka z indyka 50g (1,6,7,9,10) - Sałata 6g	- Chleb mieszany 50g (1,5,6,7,8,11) - Mix maślany 10g (7) - Ser żółty 50g (7) - Miód 25g - Sałata masłowa 6g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Mix maślany 10g (7) - Dżem owocowy 70g - Szynka z indyka 50g (1,6,7,9,10) - Pomidor 70g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Mix maślany 10g (7) - Twaróg ze śmietaną i szczypiorkiem 100g (4,7), - Szynka gotowana 35g (1,6,7,9,10)	- Chleb mieszany 50g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Jajko gotowane 50g (3) - Barszcz czerwony czysty 400g (1,3,6,7,8,9,10,11,13), - Ryba po grecku z warzywami 150g (1,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13), - Sałatka jarzynowa 200g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Schab wieprzowy 75g (1,6,7,9,10) - Ser żółty 25g (7) - Sałata lodowa 6g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Szynka gotowana 75g (1,6,7,9,10) - Twaróg ze śmietaną, rzodkiewką i szczypiorem 100g (7), - Jabłko pieczone z cynamonem 150g

	-Herbata z cytryną 250g	-Herbata z cytryną 250g	-Herbata z cytryną 250g	-Herbata z cytryną 250g	(1,3,5,6,8,9,10,11,13) -Sałata 6g		(1,5,6,8,9,10,11,13)
Wartość odżywcza	E: 2343 kcal, B: 83,5g, T: 91,4g, kw. tł. nas.:28g, W: 315,9 g w tym cukry proste: 21 g, Bł. 30,6g, Sól: 4g	E:2317,3 kcal, B: 115,7g, T: 87g, kw. tł. nas.: 21g, W: 289,2 g w tym cukry proste: 23g Bł. 26:g, Sól: 3g	E: 2295 kcal, B: 90g, T: 90g, kw. tł. nas.: 31g, W: 321,5g w tym cukry proste: 27g, Bł.:25,3g, Sól: 2,9 g	E: 2363kcal, B:107,3g, T:79,8g kw. tł. nas.: 20g, W:326,8 g w tym cukry proste: 28g Bł.:32,3g, Sól:3,6 g	E:2697 kcal, B:85,8g, T:101g kw. tł. nas.: 37g, W:382,7 g w tym cukry proste: 43g Bł.:29g, Sól: 3,8g	E: 2624kcal, B:117g, T:112g kw. tł. nas.:39 g, W:299 g w tym cukry proste: 31g Bł.:22g, Sól: 3,1g	E:2272kcal, B:110,4g, T:99g kw. tł. nas.:28 g, W:254 g w tym cukry proste:19g Bł.: 26,5g, Sól: 3,7g

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