

DIETA PODSTAWOWA							
DATA	03.01.24r.	04.01.23r.	05.01.24r.	06.01.24r.	07.01.24r.	08.01.24r.	09.01.24r.
RODZAJ POSILKU	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBATA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK
Śniadanie/ II Śniadanie	- Kasza kukurydziana na mleku 350g (7) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7), - Dżem 50g, - Ser topiony 50g (7), - Ogórek konserwowy 50g (10) - 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), - Polędwica sopočka 50g (1,3,6,7,9,10), - Jajecznicza na boczku ze szczypiorem 100g (1,3,5,6,7,9,10,11) - Jabłko 250g - 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), - Twaróg ze śmietaną i rzodkiewką 150g (7), - Szyunka z indyka 50g (1,6,7,9,10) - Pączek 80g (1,3,5,6,7,8,11,13) - 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), - Szyunka gotowana 50g (1, 6,7,9,10), - Ser topiony 50g (7), - Sałata 6g - 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), - Kiełbasa śląska 100g (1,3,6,8,9,10,11) - Musztarda 10g (10) - Pomidor 50g - 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), - Dżem 70g, - Kiełbasa salami 25g (6,7,10) - Papryka 50g - 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), - Szyunka z indyka 50g (1,6,7,9,10) - Ser topiony 34g (1,3,6,7), - Sałata 6g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)
Obiad	Zupa zacierkowa z ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Piersi z kurczaka paski w sosie z dynią, cukinią, fasolą czerwoną i szparagową, papryką 250g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ryż brązowy 200g (1,7,8,9,12,13), - Sałata 6g - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Rosół z makaronem i warzywami, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Udko z kurczaka duszone w sosie własnym 450g, (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki z koprem 200g (9), - Buraczki z kwaskiem cytrynowym 200g (1,5,6,7,8,9,10,11), - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Zupa grochowa z ziemniakami, boczkiem i majerankiem 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Jajka sadzone 100g (1,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki z koprem 200g (9), - Surówka wielowarzywna z białej kapusty ze śmietaną 200g (1,5,6,7,8,9,10,11) - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Krupnik z kaszą jaglaną, ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Bitka ze schabu duszona w sosie pieczeniowym 200g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki z koprem 200g (9), - Surówka z kapusty mieszanej z olejem 200g (1,5,6,7,8,9,10,11) - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Zupa makaronowa z ziemniakami, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Klopsik z szynki wieprzowej duszony w sosie własnym 230g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki z koprem 200g (9), - Surówka z marchwi i ananasa z olejem 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, śmietaną i natką pietruszki 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 (9), - Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200g (1,5,6,7,8,9,10,11), - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Kapuśniak z ziemniakami, boczkiem i koperkiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Kotlet mielony z szynki wieprzowej 130g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki 200g (9), - Marchewka z groszkiem i tłuszczem 200g (1,5,6,7,8,9,10,11) - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),
Kolacja	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Racuchy drożdżowe z jabłkiem i cukrem pudrem 150g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Kiełbasa żywiecka 30g (1,3,6,8,9,10,11) -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Szyunka gotowana 75g (1,6,7,9,10), - Jogurt owocowy 150g (7), -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Dżem 25g - Ryba po grecku 250g (1,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ogórek kiszony 50g (10) -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Kasza manna na mleku z truskawkami 250g (1,7,9), - Ser żółty 50g (7) - Ogórek świeży 50g -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Jajka w majonezie z warzywami i fetą 200g (1,3,5,6,8,9,10,11,13) - Szyunka gotowana 25g (1, 6,7,9,10), -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Twaróg ze śmietaną, rzodkiewką i cebulą 150g (7) - Jabłko pieczone z cynamonem 150g (1,5,6,8,9,10,11,13) -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Pierogi leniwe z bułką tartą 250g (1,3,7), - Szyunka gotowana 25g (1,6,7,9,10), -Herbata z cytryną 250g

Wartość odżywcza	E: 2529 kcal, B:72 g, T:84,7 g, kw. tł. nas.:27 g, W: 393 g w tym cukry proste: 65g, Bł.30 :g, Sól: 4,3 g	E: 2414 kcal, B: 124g , T: 97g , kw. tł. nas.:34g , W: 275g w tym cukry proste: 23 Bł.: 22 g, Sól: 4g	E: 2573kcal, B:113g, T: 92g, kw. tł. nas.: 28 g, W:335 g w tym cukry proste: 45g, Bł.: 38g, Sól:3,8g	E: 2270 kcal, B:101g, T: 81g kw. tł. nas.: 34g W: 394g w tym cukry proste: 74g Bł.:23g, Sól: 4,5 g	E:2154 kcal, B:91g, T: 110g kw. tł. nas.: 40g, W:209g w tym cukry proste: 22 g Bł.: 19g, Sól: 5 g	E:2473 kcal, B: 99g, T: 98g kw. tł. nas.: 44 g, W: 314g w tym cukry proste: 37g Bł.:27:g, Sól: 3,9g	E: 2549kcal, B: 102g, T:102g kw. tł. nas.:36g, W:320g w tym cukry proste:33g Bł.:30 g, 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