

DIETA PODSTAWOWA							
DATA	31.01.24r.	01.02.23r.	02.02.24r.	03.02.24r.	04.02.24r.	05.02.24r.	06.02.24r.
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 20g (7), - Twaróg ze śmietaną, rzodkiewką i szczypiorem 100g (7) - Szyunka gotowana 50g (1,6,7,9,10) - Sałata 6g 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza manna na mleku 350g (1,7) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Kiełbasa szynkowa 50g (1,6,7,9,10) - Ser żółty 50g (7) - Papryka świeża 40g, 	<ul style="list-style-type: none"> - Lane kluski na mleku 350g (1,3,7), - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Jajecznica ze szczypiorem na maśle 100g (1,3,7) - Sernik krakowski 100g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Jabłko pieczone z cynamonem 150g 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane na mleku 350g (1,3,7) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Twaróg ze śmietaną, rzodkiewką i szczypiorem 150g (7), - Sałata 6g, 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza jaglana na mleku 350g (7) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Szyunka z kurczaka 50g (1,3,6,7,9,10), - Ser żółty 50g (7) - Ogórek kiszony 50g (10) 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza jęczmienna na mleku 350g (1,7) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Twaróg ze śmietaną, tuńczykiem i szczypiorem 100g (4,7), - Kiełbasa krakowska 25g (1,3,6,7,9,10), - Jogurt naturalny 150g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> - Makaron nitka na mleku 350g (1,3,7) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Dżem 70g, - Ser topiony 50g (7) - Ogórek świeży 40g
	- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> - Krupnik z kaszą jęczmienną, ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Karkówka wieprzowa duszona w sosie własnym 250g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki z koprem 200g (9), - Ogórek konserwowy 150g (10), - Jabłko 150g, 	<ul style="list-style-type: none"> - Barszcz czerwony z fasolą Jaś, ziemniakami, śmietaną i majerankiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Gulasz z łopatki wieprzowej z warzywami duszony 300g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Kasza gryczana prażona gotowana 200g (1), - Surówka z białej kapusty z olejem 200g (1,5,6,7,8,9,10,11) 	<ul style="list-style-type: none"> - Żurek z ziemniakami, śmietaną i boczkiem, majerankiem 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Gołąbki z ryżem i cebulką w sosie pomidorowym 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki z koprem 200g (9), - Sałata 6g 	<ul style="list-style-type: none"> - Bulion z kalafiemem, kaszą manną i koprem 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Bitka z piersi kurczaka duszona w sosie śmietanowym 230g (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) 	<ul style="list-style-type: none"> - Rosół z makaronem, warzywami i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Udko z kurczaka duszone w sosie koperkowym 350g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki z koprem 200g (9), - Surówka wielowarzywna z białej kapusty z kukurydzą, papryką i śmietaną 200g (1,5,6,7,8,9,10,11), 	<ul style="list-style-type: none"> - Kapuśniak z kiszonej kapusty ziemniakami, boczkiem i majerankiem 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Kotlet mielony z piersi kurczaka smażony 130g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki z koprem 200g (9) - Marchew z groszkiem i masłem duszona 200g (7), 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa zacierkowa z ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Fasola Jaś z karkówką, boczkiem i majerankiem w sosie pomidorowym 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki z koprem 200g (9), - Sałata 6g
	- Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	- Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	- Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	- Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	- Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	- Kompot owocowy 250g (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 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Sałatka śledziowa z jajkiem (1,3,4,5,6,8,9,10,11,13) 	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Ser topiony 17g (7), - Szyunka z kurczaka 50g (1,3,6,7,9,10) 	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Dorsz z warzywami w sosie pomidorowym 250g (1,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13), - Kiełbasa krakowska 25g 	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Ser topiony 50g (7) - Szyunka gotowana 50g (1,6,7,9,10) - Surówka z marchwi z 	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Jajko gotowane 50g (3), - Schab pieczony 50g (1,6,7,9,10) - Jabłko 150g, 	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Galaretką drobiowa 200g (1,5,6,8,9,10,11), - Ser topiony 17g (7) 	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Kasza jęczmienna pęczak z warzywami (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Szyunka z indyka 50g

	- Dżem 25g		(1,3,6,7,9,10),	olejem 150g (1,5,6,8,9,10,11)			(1,7,10)
	-Herbata z cytryną 250g	-Herbata z cytryną 250g	-Herbata z cytryną 250g	-Herbata z cytryną 250g	-Herbata z cytryną 250g	-Herbata z cytryną 250g	-Herbata z cytryną 250g
Wartość odżywcza	E: 2439 kcal, B:94g, T: 104g, kw. tł. nas.:40g, W: 290g w tym cukry proste: 35g, Bł.:23g, Sól:7.2 g	E: 235 kcal, B: 100g , T:98 g , kw. tł. nas.: 37g , W: 283g w tym cukry proste:33 g Bł.: 32g, Sól: 5g	E:2725kcal, B: 103g, T: 103g, kw. tł. nas.: 33g, W:366 g w tym cukry proste: 67g, Bł.:33g, Sól:4,8 g	E: 2169 kcal, B:101g, T: 86g kw. tł. nas.: 24g W: 263g w tym cukry proste:39 g Bł.: 26g, Sól: 5,1g	E: 2323kcal, B:126g, T:94g, kw. tł. nas.:48 g, W:260 g w tym cukry proste:35g Bł.:24g, Sól: 7,5g	E:2298 kcal, B:132 g, T: 84,4g kw. tł. nas.: 24g, W: 263,4g w tym cukry proste: 37 g Bł.: 29g, Sól:7,4 g	E:2815 kcal, B:108g, T: 97g kw. tł. nas.:39g, W: 400g w tym cukry proste 46:g Bł.:42g, Sól: 5,3g

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