

DIETA PODSTAWOWA							
DATA	07.02.24r.	08.02.24r.	09.02.24r.	10.02.24r.	11.02..24r.	12.02.24r.	13.02.24r.
RODZAJ POSILKU	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK
Śniadanie/ II Śniadanie	- Kasza kukurydziana na mleku 350g (7)  - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7), - Jajecznicza na maśle ze szczypiorem 100g (1,3,7), - Ser żółty 50g (7) -sałata 6g  - 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), - Kiełbasa salami 30g (1,6,7,9,10) - Twaróg z rzodkiewką, śmietaną i szczypiorem 100g (7) - Pączek 80g (1,3,5,6,7,8,11,13)  - 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), - Jajko gotowane 50g (3) - Ser topiony 50g (7) - Serek homogenizowany 150g (7)  - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Płatki owsiane na mleku 350g (1,3,7)  - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Pasztetowa 60g (1,3,6,7,9,10), - Ser żółty 25g (7), - Ogórek kiszony 70g (10)  - 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), - Szynka z kurczaka 50g (1,3,6,7,9,10), - Dżem 70g - 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), - Jajko gotowane 50g (3), - Szynka gotowana 50g (1,3,6,7,9,10), - Papryka świeża słupki 40g,  - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	-Makaron na mleku 350g (1,7)  - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Twaróg ze śmietaną i szczypiorem 150g (7) - Sałata 6g - Miód 25g`  - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)
Obiad	Rosół wołowo-drobiowy z makaronem i warzywami, lubczykiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13),  - Sztuka mięsa wołowego gotowana w sosie chrzanowym 250g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Buraczki z kwasem cytrynowym 200g (1,5,6,8,9,10,11),  - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Zupa grochowa z ziemniakami i boczkiem, majerankiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13),  - Zraz ze schabu z ogórkiem, cebulą, papryką duszony w sosie pieczeniowym 230g, (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Kasza jęczmienna gotowana 200g (1), - Surówka z mieszanej kapusty z olejem 200g (1,5,6,7,8,9,10,11)  - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Barszcz czerwony z jajkiem, ziemniakami i majerankiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13),  - Kiełbasa śląska duszona w kapuście 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9),  - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Zupa zacierkowa z ziemniakami, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10),  -Pierś drobiowa duszona w sosie śmietanowo-koperkowym 230g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ryż brązowy gotowany 200g (1,7,9,12,13), - Surówka z czerwonej kapusty z kukurydzą i śmietaną 200g (1,5,6,7,8,9,10,11),  - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Krupnik z kaszą jęczmienną, ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10),  - Klopsik z szynki wieprzowej duszony w sosie pomidorowym 230g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Makaron razowy gotowany 200g (1,3), - Ogórek kiszony 150g (10),  - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Zupa brokułowa z ryżem i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,12,13),  - Udko z kurczaka duszone w sosie własnym 350g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Surówka wielowarzywna z białej kapusty z groszkiem i kukurydzą ze śmietaną 200g (1,5,6,7,8,9,10,11),  - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Barszcz biały z ziemniakami, boczkiem, jajkiem i majerankiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13),  - Gołąbek z kaszą gryczaną niepaloną gotowany w sosie pieczarkowym 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Marchewka mini duszona z masłem i rozmarynem 100g  - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),
Kolacja	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Miód 25g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Szynka z indyka 75g (1,3,6,7,9,10)	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Makaron razowy ze szpinakiem 250g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13)	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Twaróg z tuńczykiem, rzodkiewką i szczypiorem 150g (4,7),	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Kiełbasa salami 25g (1,3,6,7,9,10)	- 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),	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Makaron z jabłkiem i cynamonem 250g

	- Surówka z białej kapusty i marchwi z olejem 150g (1,5,6,7,8,9,10,11), - Szynka gotowana 50g (1,3,6,7,9,10)  -Herbata z cytryną 250g	- Jabłko pieczone z cynamonem 150g (1,5,6,8,9,10,11,12,13)  -Herbata z cytryną 250g	- Dżem 25g  -Herbata z cytryną 250g	- Sałata 6g,  -Herbata z cytryną 250g	- Ser topiony 17g (1,3,6,7) - Surówka z marchwi ze śmietaną 150g (1,5,6,7,8,9,10,11),  -Herbata z cytryną 250g	- Ser żółty 25g (7)  -Herbata z cytryną 250g	(1,5,6,8,9,10,11,13), - Kielbasa szynkowa 50g (1,3,6,7,9,10)  -Herbata z cytryną 250g
Wartość odżywcza	E: 2365 kcal, B: 98,9g, T: 104,5g, kw. tł. nas.: 51,1g, W: 273,3g w tym cukry proste: 24,1g, Bł.:21,2g, Sól: 6,7g	E: 2691 kcal, B: 118g, T: 99g, kw. tł. nas.: 44,2 g, W: 355g w tym cukry proste: 45,2g Bł.: 39g, Sól: 6g	E: 2667 kcal, B: 126g, T: 107g, kw. tł. nas.: 54,5g, W: 325g w tym cukry proste: 59g, Bł.: 34g, Sól: 10g	E: 2248 kcal, B:107g, T: 86g, kw. tł. nas.: 42g W: 281g w tym cukry proste: 32,5g Bł.: 24,3g, Sól: 6,4g	E: 2358,5kcal, B:85g, T: 86,5g, kw. tł. nas.: 42,5g, W: 328g w tym cukry proste: 63g Bł.: 23g, Sól: 8,9g	E:2447,5kcal, B: 129,5g, T: 101g kw. tł. nas.: 41g, W: 278g w tym cukry proste: 27g Bł.: 27g, Sól: 5,9g	E:2836kcal, B:106g, T: 86g kw. tł. nas.:41,5g, W: 439g w tym cukry proste:33g Bł.:51g, Sól: 5,9g

#### 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 SO<sub>2</sub> 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