

DIETA PODSTAWOWA							
DATA	21.02.24r.	22.02.24r.	23.02.24r.	24.02.24r.	25.02..24r.	26.02.24r.	27.02.24r.
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), - Ser żółty 50g (7), - Szynka gotowana 50g (1,3,6,7,9,10), - Jabłko pieczone z cynamonem 150g (1,5,6,8,9,10,11) - 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), - Kielbasa szynkowa 75g (1,3,6,7,9,10), - Ciasto drożdżowe z kruszonką 100g (1,3,5,6,7,8,11) - 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), - Dżem 70g, - Szynka z kurczaka 75g (1,3,6,7,9,10), - Serrek homogenizowany waniliowy 150g (1 szt.) (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), - Kielbasa salami 50g (6,9,10), - Twaróg ze śmietaną, rzodkiewką i szczypiorem 100g (7), - Ogórek świeży plastry 50g - 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), - Schab pieczony 75g (1,3,6,7,9,10), - Ser topiony 17g (7), - Ogórek kiszony 70g (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), - Twaróg ze śmietaną, rzodkiewką i szczypiorem 150g (7), - Papryka słupki 50g, - Bułka drożdżowa słodka z dżemem 80g (1,3,5,6,7,8,11) - 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), - Dżem 70g, - Kielbasa salami 30g (6,9,10) - Pomidor 50g` - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Udko z kurczaka duszone w sosie pieczarkowym 300g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ryż brązowy gotowany 200g (1,7,9,12,13), - Surówka z marchwi, selera, pietruszki i jabłek ze śmietaną, majonezem 200g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Zupa pomidorowa z ryżem i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Bitka ze schabu w sosie własnym 200g, (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Surówka wielowarzywna z białej kapusty, kukurydzy, groszku i papryki z olejem 200g (1,5,6,7,8,9,10,11) - 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), - Filet z dorsza smażony panierowany 150g (1,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Surówka z kiszonej kapusty z natką pietruszki i olejem 200g (10), - 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), - Klopsik z piersi kurczaka duszony w sosie pomidorowym 230g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Makaron gotowany 200g (1), - Surówka z białej kapusty z olejem, koprem 150g (1,5,6,7,8,9,10,11), - 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), - Kotlet dewolay z piersi kurczaka ze szpinakiem smażony 130g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki gotowane 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),	Barszcz ukraiński z fasolą „Jaś”, ziemniakami i śmietaną, majerankiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Gulasz z karkówki wieprzowej 250g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Kasza gryczana prażona gotowana 200g, - Ogórek kiszony 150g (10) - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Zupa porowa z ziemniakami i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Zraz zawijany ze schabu z pieczarkami w sosie koperkowym 200g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Surówka z marchwi i ananasa ze śmietaną 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) - Twaróg ze śmietaną, rzodkiewką i szczypiorem 100g (7), - Szynka z kurczaka 50g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Wątróbka z kurczaka duszona z jabłkiem, cebulą i poriem 150g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13)	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Jajka 2 szt. w majonezie z warzywami i fetą 200g (3,7,10), - Kielbasa szynkowa 25g	- Chleb mieszany 50g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Ryż brązowy zasmażany z warzywami i pieczarkami, cebulą 300g (1,3,5,6,7,8,9,10,11)	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (3,7) - Kielbasa szynkowa 50g (1,3,6,7,9,10)	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Ser topiony 50g (7), - Szynka drobiowa 50g (1,3,6,7,9,10), - Surówka z białej kapusty i	- Chleb mieszany 50g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Galaretka z kurczaka z warzywami 200g (1,3,6,7,8,9,10), - Ser żółty 25g (7)

	(1,3,6,7,9,10), - Sałata 6g -Herbata z cytryną 250g	- Dżem 25g -Herbata z cytryną 250g	(1,3,6,7,9,10), -Herbata z cytryną 250g	- Ser żółty 25g (7) -Herbata z cytryną 250g	- Jabłko pieczone z cynamonem i rodzynkami 150g (1,5,6,8,9,10,11) -Herbata z cytryną 250g	marchwi z olejem 150g (1,5,6,7,8,9,10,11), -Herbata z cytryną 250g	-Herbata z cytryną 250g
Wartość odżywcza	E: 2631 kcal, B: 136g, T:113g, kw. tł. nas.:48g, W: 292,8 g w tym cukry proste: 56g, Bł.:31,3g, Sól:7,5g	E: 2495 kcal, B: 117,4g, T:99,6 g , kw. tł. nas.: 42g , W: 300,2g w tym cukry proste: 61g Bł.:24g, Sól:6,5 g	E 2804 kcal, B:133,3g, T:112,2 g, kw. tł. nas.:53g, W: 330g w tym cukry proste: 38g, Bł.:44g, Sól: 8,5g	E: 2469 kcal, B: 110,7g, T:84,5 g, kw. tł. nas.:35 g W:342,1g w tym cukry proste: 55g ,Bł.: 32,3g, Sól:4,5 g	E: 2423kcal, B: 103g, T: 103g, kw. tł. nas.: 48g, W: 286g w tym cukry proste:34 g Bł.: 26,5g, Sól:6g	E: 2572kcal, B: 116g, T: 96g kw. tł. nas.:47 g, W: 327g w tym cukry proste: 49g Bł: 37g, Sól: 7g	E:2181kcal, B:106g, T:88g kw. tł. nas.:33g, W: 267,3 g w tym cukry proste:47g Bł.:27g, 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