

DIETA PODSTAWOWA							
DATA	28.02.24r.	29.02.24r.	01.03.24r.	02.03.24r.	03.03.24r.	04.03.24r.	05.03.24r.
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), - Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem 100g (3,7), - Szyunka gotowana 50g (1,3,7,9,10) - 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), - Polędwica sopocka 75g (1,3,6,7,9,10), - Ogórek kiszony słupki 70g (10) - 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 (1,3,6,7,9,10), - Jajko gotowane 50g (3), - Pomidor 50g` - 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 żywiecka 30g (1,3,6,7,9,10), - Twaróg ze śmietaną, rzodkiewką i szczypiorem 150g (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), - Szyunka z kurczaka 50g (1,3,6,7,9,10), - Ser żółty 50g (7), - Galaretka z owocami 200g (1,7,9) - 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), - Ser topiony 50g (7), - Kielbasa żywiecka 30g (1,3,6,7,9,10), - Ogórek kiszony słupki 70g (10) - 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, rzodkiewką i szczypiorem 150g (7), - Polędwica sopocka 50g (1,3,6,7,9,10) - Ogórek świeży plastry 50g` - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)
Obiad	Zupa zacierkowa z ziemniakami, natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Gołąbki z karkówki wieprzowej i ryżu w sosie pomidorowym 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Sałata 6g - 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) - Kotlet schabowy smażony panierowany 130g, (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Kapusta czerwona zasmażana z jabłkiem 200g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Zupa ogórkowa z ziemniakami i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Makaron z twarogiem i wędzonym boczkiem, cebulą 350g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Marchewka mini duszona z papryką i masłem (7,9) - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Zupa makaronowa z ziemniakami i przetartym groszkiem, śmietaną 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Bitka z piersi kurczaka duszona w sosie śmietanowym z koprem 200g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Surówka wielowarzywna z kiszonej i białej kapusty z papryką, kukurydzą i olejem, natką pietruszki 200g (10), - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Zupa kalafiorowa z makaronem i śmietaną, natką pietruszki (1,3,6,7,8,9,10), - Bryzol ze schabu duszony w sosie cebulowo – porowym 230g (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 czerwony z ziemniakami i śmietaną, majerankiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Gulasz z piersi kurczaka z warzywami 300g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ryż brązowy gotowany 200g (1,7,9,12,13), - Kapusta włoska gotowana z bułką tartą i masłem 200g (1,5,6,7,8) - 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), - Udko z kurczaka duszone w sosie pieczarkowym 300g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Surówka z białej kapusty z olejem i natką pietruszki 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 cebulą 150g (7),	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Szyunka z kurczaka 50g (1,7,10), - Ser żółty 50g (7)	- Chleb mieszany 50g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Dorsz duszony z warzywami w sosie pomidorowym 250g	- Chleb mieszany 50g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Ser topiony 34g (7) - Kielbasa szynkowa 50g (1,7,9,10)	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Pasta jajeczna ze szczypiorem 100g (3,7) - Szyunka gotowana 25g	- Chleb mieszany 50g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Kopytka ziemniaczane z cebulą i boczkiem 200g (1,3,5,6,7,9,10,11)	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Jajko gotowane 50g (3), - Kielbasa szynkowa 50g (1,7,9,10)

	- Kielbasa szynkowa 50g (1,7,9,10)		(1,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13) - Dżem 25g	- Serek homogenizowany waniliowy 150g (7)	(1,3,6,7,9,10) - Jabłko pieczone z cynamonem i rodzynkami 150g (1,5,6,8,9,10,11)	- Ser żółty 25g (7),	- Sałata 6g
	-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: 2559kcal, B: 113g, T: 100g, kw. tł. nas.: 35g, W: 320g w tym cukry proste: 32g, Bł.: 29g, Sól: 5,5g	E: 2212 kcal, B: 103g, T: 103g, kw. tł. nas.:32g, W: 231,9 g w tym cukry proste: 25g Bł.:24g, Sól: 8,5g	E: 2569kcal, B: 104g, T: 109,5g, kw. tł. nas.: 47g, W: 326g w tym cukry proste: 30g, Bł.: 30g, Sól: 6 g	E: 2194 kcal, B: 135g, T: 96g, kw. tł. nas.: 31g W: 275g w tym cukry proste: 24 g ,Bł.: 23g, Sól: 5,2g	E:2166 kcal, B: 101g, T: 91g, kw. tł. nas.: 27g, W: 258g w tym cukry proste: 21g Bł.: 22g, Sól: 5,1g	E: 2125 kcal, B: 88g, T: 78g kw. tł. nas.: 31g, W: 290g w tym cukry proste: 29g, Bł: 32g, Sól: 4,8g	E: 2148kcal, B: 122g, T: 91g kw. tł. nas.: 32g, W: 225 g w tym cukry proste: 27g Bł.:20g, Sól: 4,9g

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 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

Opracował: mgr inż. Natalia Szczepańska-Wilk, mgr Marlena Malińska