

DIETA PODSTAWOWA							
DATA	06.03.24r.	07.03..24r.	08.03.24r.	09.03.24r.	10.03.24r.	11.03.24r.	12.03.24r.
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), - Dżem 70g, - Ser topiony 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), - Ser żółty 25g (7), - Szyńka z kurczaka 50g (1,3,6,7,9,10), - Ogórek kiszony 50g - 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 z ogórkiem, rzodkiewką i szczypiorem 150g (7), - Schab pieczony 25g (1,3,6,7,9,10), - Sałata 6g - 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), - Jajko gotowane 50g (3) - Ser żółty 50g (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), - Szyńka z kurczaka 50g (1,3,6,7,9,10), - Ser topiony 50g (7), - Jabłko pieczone z cynamonem 150g (1,5,6,8,9,10,11) - 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, tuńczykiem, rzodkiewką i szczypiorem 150g (7), - Szyńka gotowana 25g (1,3,6,7,9,10), - Sałata 6g - 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), - Serek homogenizowany 150g (7) - Kielbasa salami 40g (1,3,6,7,9,10) - Papryka świeża 40g - 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), - Kotlet schabowy smażony panierowany 130g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Kapusta biała zasmażana z kminkiem 200g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Barszcz biały z jajkiem, ziemniakami i majerankiem 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Klopsik z łopatki wieprzowej duszony w sosie własnym 230g, (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1), - 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),	Zupa fasolowa z ziemniakami i boczkiem, majerankiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Jajka sadzone ze szczypiorkiem 100g (2 szt.) (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Surówka wielowarzywna z kapusty białej, kukurydzy i papryki ze śmietaną 200g (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), -Gulasz z ud kurczaka z fasolką szparagową, groszkiem w sosie własnym 300g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Makaron razowy 200g (1,3), - 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 pomidorowa z makaronem i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Pierś z kurczaka duszona w sosie koperkowym 200g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Surówka z marchwi i jabłek z olejem 200g (1,5,6,7,8,9,10,11), - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami i kielbasą, majerankiem 400g (1,3,6,7,8,9,10,12,13), - Kotlet z piersi kurczaka smażony panierowany 130g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Sałatka z buraków, cebuli, pora i papryki z olejem 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), - Bigos z kapusty kiszonej i białej z karkówką i boczkiem, majerankiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Sałata masłowa 6g - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),
Kolacja	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Jogurt owocowy 150g (7), - Szyńka gotowana 50g (1,3,6,7,9,10),	- Chleb mieszany 50g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Pasta z wędzonej makreli ze szczypiorem i koncentratem pomidorowym 80g (4,9),	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Kielbasa śląska na gorąco z musztardą 100g (1,3,6,7,9,10) - Ser topiony 17g (7),	- Chleb mieszany 50g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Pierogi leniwe z sosem waniliowym 350g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Kielbasa szynkowa 25g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Jajecznicza na maśle 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) - Szyńka gotowana 50g (1,3,6,7,9,10), - Ser topiony 17g (7),	- Chleb mieszany 50g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Racuchy drożdżowe z jabłkiem 150g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Kielbasa szynkowa 50g

	- Jabłko pieczone z rodzynkami 150g	- Kiełbasa szynkowa 25g (1,3,6,7,9,10)		(1,3,6,7,9,10)			(1,3,6,7,9,10)
	-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: 2355 kcal, B: 94g, T: 97,2g, kw. tł. nas.: 40,8g, W: 296,5g w tym cukry proste: 61,6g, Bł.:26,6g, Sól: 8,5g	E: 2308 kcal, B: 117g, T: 85,8g, kw. tł. nas.: 38 g, W: 288g w tym cukry proste: 32,5g Bł.: 26,6g, Sól: 8,5g	E: 2200 kcal, B: 107,6g, T: 91,7g, kw. tł. nas.: 40,5g, W: 255,7g w tym cukry proste: 31g, Bł.: 27,3g, Sól: 8g	E: 2744 kcal, B:133g, T: 86g, kw. tł. nas.: 43,4g W: 383,7g w tym cukry proste: 66g Bł.: 33g, Sól: 5,7g	E: 2284,5kcal, B:104,5g, T: 95,3g, kw. tł. nas.: 46,1g, W: 274g w tym cukry proste: 25g Bł.: 26,3g, Sól: 8,5g	E:2258,5 kcal, B: 107,4g, T: 92,1g kw. tł. nas.: 36,4g, W: 267g w tym cukry proste: 27g Bł: 25g, Sól: 8,9g	E:2713kcal, B:100g, T: 103,4g kw. tł. nas.:41,0g, W: 368g w tym cukry proste:20g Bł.:30g, Sól: 8,4g

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