

DIETA PODSTAWOWA							
DATA	13.03.24r.	14.03.24r.	15.03.24r.	16.03.24r.	17.03.24r.	18.03.24r.	19.03.24r.
RODZAJ POSILKU	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK
Śniadanie/ II Śniadanie	-Płatki owsiane na mleku 350g (1,3,7) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7), - Ser topiony 50g (7) - Szynka gotowana 25g (1,6,7,9,10) - Rzodkiewka 1szt - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Kasza kukurydziana 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 topiony 17g (7) - Ogórek konserwowy 50g (10) - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Makaron nitka na mleku (1,3,7), - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Twaróg ze śmietaną, rzodkiewką, ogórkiem i szczypiorem 100g (7) - Kiełbasa szynkowa 25g (1,3,6,7,9,10), - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Ryż na mleku 350g (1,3,6,7,8,9,10,11) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Ser żółty 25g (7), - Sałata 6g, - Kiełbasa żywiecka 25g (1,3,6,7,9,10), - 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 szynkowa 50g (1,3,6,7,9,10), - Jogurt owocowy 150g (7) - 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), - Ser topiony 50g (7), - Kiełbasa żywiecka 25g (1,3,6,7,9,10), - Ogórek świeży plastry 40g - 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, - Twaróg ze śmietaną, cebulą i szczypiorem 100g (7) - Dżem 70g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami, śmietaną i majerankiem 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Zraz ze schabu zawijany z papryką, ogórkiem kiszonym i cebulą w sosie własnym 230g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Surówka z białej kapusty z natką pietruszki z olejem 200g (1,5,6,7,8,9,10,11) - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Zupa jarzynowa z ziemniakami, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), -Karkówka wieprzowa duszona w kapuście kiszonej 350g (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 grochowa z ziemniakami, boczkiem i majerankiem 400g (1,3,6,7,8,9,10), - 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 mieszanej kapusty kiszonej i białej z olejem 200g (1,5,6,8,9,10,11) - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Zupa pomidorowa z zacierką, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Wątróbka duszona z cebulą i porem 200g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Sałatka z buraka z ogórkiem kiszonym i papryką konserwową 200g (1,5,6,7,8,9,10,11) - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Zupa zacierkowa z ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Kotlet pożarski z masłem smażony 130g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Surówka z marchwi, jabłek z ananasem i śmietaną 200g (1,5,6,7,8,9,10,11), - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Zupa porowo-cebulowa z ziemniakami, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Udko z kurczaka duszone w sosie własnym 350g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ryż brązowy gotowany 200g (1,3,6,7,8,9,10,11) - 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 ogórkowa z ziemniakami, śmietaną i koprem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Żeberka wieprzowe paski duszone w sosie pieczeniowym 350g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Surówka wielowarzywna z białej kapusty z papryką konserwową, kukurydzą z olejem 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) - Jajko sadzone ze	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Dżem 70g,	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Paszтетowa 70g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Jajecznicza z masłem i	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Twaróg z tuńczykiem,	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Miód pszczeli 25g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Ser żółty 25g (7)

	szczypiorkiem 50g (1szt.) (3) - Ser żółty 50g (7), - Sałata 6g -Herbata z cytryną 250g	- Połudwica sopocka 50g (1,3,6,7,9,10) - Jabłko pieczone z rodzynkami 150g -Herbata z cytryną 250g	(1,3,6,7,9,10), - Ogórek kiszony 70g (10) - Miód pszczeleli 25g (1szt.) -Herbata z cytryną 250g	szczypiorem 100g (1,3,7) - Szynka gotowana 25g (1,6,7,9,10) -Herbata z cytryną 250g	szczypiorem i śmietaną 100g (4,7) - Dżem 25g -Herbata z cytryną 250g	- Szynka gotowana 50g (1,3,6,7,9,10) - Jabłko parzone 150g -Herbata z cytryną 250g	- Szynka z kurczaka 50g (1,7,10) - Sałata 6g -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

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