

DIETA PODSTAWOWA							
DATA	20.03.24r.	21.03.24r.	22.03.24r.	23.03.24r.	24.03.24r.	25.03.24r.	26.03.24r.
RODZAJ POSILKU	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK
Śniadanie/ II Śniadanie	-Płatki owsiane na mleku 350g (1,3,7)  - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7), - Ser topiony 51g (7) - Ogórek świeży plastry 50g - Pączek 80g (1,3,5,6,7,8,11)  - 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), - Ser żółty 150g (7) - Pomidor 50g - Sałata masłowa 6g  - 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 150g (7) - Polędwica sopocka 50g (1,3,6,7,9,10), - Jabłko pieczone z cynamonem i rodzynkami 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) - Miód pszczeli 25g, - Papryka czerwona słupki 50g  - 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), - Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem 100g (3,7,9), - Ser żółty 50g (7)  - 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), - Kielbasa parówkowa na gorąco 100g (1,3,6,7,9,10), - Ogórek konserwowy 70g (10), - Jogurt owocowy 150g (7)  - 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), - Miód pszczeli 25g, - Pasta z twarogu i tuńczyka z kielkami rzodkiewki 150g (7) - Papryka żółta słupki 50g  - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)
Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10),  - Fasola „Jaś” w sosie pomidorowym 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),	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami, boczkiem i majerankiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13),  - Bitka ze schabu duszona w sosie własnym 200g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Makaron razowy gotowany 200g (1,3), - Surówka z marchwi z anansem i śmietaną 200g (1,5,6,7,8,9,10,11),  - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Barszcz czerwony z ziemniakami, śmietaną i majerankiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13),  - Kotlet mielony z dorsza smażony 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 zacierkowa z ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10),  - Kielbasa śląska duszona w sosie własnym 300g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Ogórek kiszony 150g (10)  - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami, 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 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 (1,3,6,7,8,9,10),  - 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 i masłem 200g (1,5,6,7,8,9,10,11)  - 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),  - Zraz zawijany ze schabu z pieczarkami i serem w sosie pieczeniowym 200g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1), - Sałatka z buraków i ogórków kiszonych z olejem 150g (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 gotowane 50g (1szt.) (3) - Szyńka gotowana 50g (1,6,7,9,10) - Surówka z kapusty kiszonej z olejem 100g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Dżem 25g, - Kaszanka pieczona z cebulą 100g (1,3,6,7,9,10) - Ogórek kiszony 70g (10)	- Chleb mieszany 50g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Ryż brązowy z sosem owocowym i śmietaną 350g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Kielbasa salami 50g (6,9,10)	- Chleb mieszany 50g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Makaron z twarogiem i cebulą, boczkiem 250g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Szyńka z kurczaka 25g (1,7,10)	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Twaróg ze śmietaną, rzodkiewką i szczypiorem 150g (7) - Galaretką z owocami 200g (1,7,9)	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Dżem 70g - Ser topiony 34g (7) - Sałata masłowa 6g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Jajko w majonezie z warzywami i fetą 100g (3,7,9,10), - Szyńka gotowana 50g (1,6,7,9,10)

	(1,5,6,8,9,10,11)						
	-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: 2638,6 kcal, B: 96,6g, T: 115g, kw. tł. nas.:49,2g, W: 323,8g w tym cukry proste: 43,7g, Bł.:45,1g, Sól: 6,4g	E: 2484 kcal, B: 118,2g , T:103,2g , kw. tł. nas.: 52,1g , W: 293,6g w tym cukry proste: 39,6g Bł.: 29,5g, Sól: 9,2g	E: 2693 kcal, B: 103,9g, T: 122,6g, kw. tł. nas.: 53,5g, W: 322g w tym cukry proste: 45,2g, Bł.:34,8g, Sól: 6,9g	E: 2374 kcal, B: 101,7g, T: 88g kw. tł. nas.: 41,9g W: 105,8g w tym cukry proste: 22,7g Bł.: 19g, Sól: 13g	E: 2260 kcal, B: 106,9g, T:79,8g, kw. tł. nas.: 40,3g, W: 292,6g w tym cukry proste: 49,4g Bł.: 21,4g, Sól: 5,5g	E: 2365 kcal, B: 85,7g, T: 115,4g, kw. tł. nas.: 47,5g, W: 263,1g w tym cukry proste: 66,4g Bł.: 23,2g, Sól: 7,4g	E: 2383 kcal, B:114,2g, T: 103,2g kw. tł. nas.: 42,5g, W: 265g w tym cukry proste: 23,1g Bł.:19,4g, Sól: 6,6g

#### 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