

DIETA PODSTAWOWA							
DATA	27.03.24r.	28.03.24r.	29.03.24r.	30.03.24r.	31.03.24r.	01.04.24r.	02.04.24r.
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), - Kiełbasa szynkowa 50g (1,7,9,10), - Jogurt owocowy 150g (7), - Ogórek świeży plastry 40g - 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 krakowska 50g (1,7,9,10), - Ser topiony 17g (7) - Ogórek kiszony 70g (10) - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Kasza jaglana na mleku (1,6,7,8,9,10) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7), - Jajecznica na maśle ze szczypiorkiem, cebulą 100g (3,7,9), - Ser topiony 17g (7) - Pomidor 50g, - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Kasza kukurydziana na mleku 350g (7) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Pasta z wędzonej makreli z koncentratem i szczypiorem 70g (4), - Ogórek konserwowy 70g (10), - Serek homogenizowany 150g (7), - 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), - Jajko gotowane 50g (3), - Kiełbasa szynkowa 50g (1,7,9,10), - Ser topiony 17g (7), - Sałata 6g - 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), - Jajko gotowane 50g (3), - Kiełbasa szynkowa 50g (1,7,9,10), - Ser żółty 25g (7), - Chrzan tarty 20g - 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), - Dżem 70g, - Jabłko pieczone z cynamonem 150g (1,5,6,8,9,10,11) - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami, śmietaną i majerankiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Kotlet mielony z piersi kurczaka z masłem smażony 130g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Marchewka duszona z groszkiem i masłem 200g (1,3,6,7,8,9,10), - 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), - Gulasz wołowy z warzywami duszony 250g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Kasza gryczana prażona gotowana 200g (1,6,7,8,9,10), - Surówka wielowarzywna z białej kapusty, groszku, kukurydzy i papryki konserwowej ze śmietaną 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 zasmażką, majerankiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Filet z dorsza duszony 150g (1,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Kalafior i brokuł gotowane 200g (1,3,6,7,8,9,10), - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Zupa ziemniaczana z ziemniakami, makaronem i przetartym groszkiem, śmietaną 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Jajka sadzone 100g (2 szt.) (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Sałatka z buraków z kwaskiem cytrynowym 200g (1,5,6,7,8,9,10,11) - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Rosół z makaronem i warzywami, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Udko z kurczaka duszone w sosie własnym 400g (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), - Babka piaskowa 65g (1,3,5,6,7,8,11) - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Zupa brokułowa z ziemniakami i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Bitka ze schabu duszona w sosie pieczeniowym 200g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Surówka z kapusty czerwonej z kukurydzą i majonezem 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 natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Klopsik z karkówki wieprzowej w sosie paprykowym 230g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1), - Surówka wielowarzywna z białej i czerwonej kapusty 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) - Dżem 70g, - Połędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10)	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Szynka z kurczaka 50g (1,7,10)	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Twaróg ze śmietaną, rzodkiewką i szczypiorem	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Ser żółty 50g (7), - Papryka czerwona słupki	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Sałatka ziemniaczana ze śledziem, ogórkiem	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Twaróg ze śmietaną, rzodkiewką i szczypiorem 150g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Szynka z kurczaka 50g (1,7,10)

	- Ser żółty 25g (7), - Sałata 6g -Herbata z cytryną 250g	- Twaróg z tuńczykiem i szczypiorem 150g (4,7) -Herbata z cytryną 250g	150g (7) - Dżem 25g -Herbata z cytryną 250g	50g - Herbatniki 50g (1,3,6,7,8) -Herbata z cytryną 250g	kiszonym i konserwowym, majonezem 200g (3,4,7,9,10), - Szynka gotowana 50g (1,3,7,9,10) -Herbata z cytryną 250g	(7) - Polędwica sopocka 50g (1,3,6,7,9,10), - Pomidor 50g -Herbata z cytryną 250g	- Ser żółty 25g (1,6,7,9,10) - Jogurt naturalny 150g (7) -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 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