

DIETA PODSTAWOWA							
DATA	03.04.24r.	04.04.24r.	05.04.24r.	06.04.24r.	07.04.24r.	08.04.24r.	09.04.24r.
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), - Galaretka z kurczaka z warzywami 200g (1,3,6,7,8,9,10), - Ser topiony 17g (7) - Ogórek świeży plastry 50g  - 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), - Twaróg ze śmietaną, rzodkiewką i szczypiorem 150g (7), - Szynka z kurczaka 50g (1,7,10), - Herbatniki 25g (1,3,6,7,8)  - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Kasza jaglana na mleku (1,6,7,8,9,10)  - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7), - Szynka gotowana 75g (1,3,6,7,9,10) - Ogórek kiszony 100g (10), - Bułka drożdżowa słodka z dżemem 80g (1,3,5,6,7,8,11)  - 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), - Jajecznicza na maśle ze szczypiorkiem 100g (3,7), - Papryka czerwona słupki 50g, - Jogurt owocowy 150g (7),  - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Płatki owsiane na mleku 350g (1,7)  - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Kiełbasa szynkowa 50g (1,7,9,10), - Ser topiony 17g (7), - Ogórek konserwowy 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), - Szynka z kurczaka 50g (1,7,10), - Ser topiony 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), - Pasta z twarogu i tuńczyka ze startym ogórkiem i kiełkami 150g (7), - Kiełbasa krakowska 30g (1,3,6,7,9,10), - Mandarynka 1 szt.  - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)
Obiad	Żurek z ziemniakami, boczkiem, śmietaną i majerankiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13),  - Gulasz z karkówki wieprzowej z dynią, cukinią, fasolką szparagową 300g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Makaron razowy gotowany 200g (1), - Ogórek kiszony 100g (10)  - 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),  - Kiełbasa śląska duszona (2 szt.) w kapuście kiszonej i białej 400g (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 pomidorowa z ryżem i śmietaną, lubczykiem 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 i natką pietruszki 200g (10)  - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Zupa ziemniaczana z makaronem i śmietaną 400g (1,3,6,7,8,9,10),  - Pierś z kurczaka duszona w sosie śmietanowym z koprem 200g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ryż brązowy gotowany 200g (1,3,6,7,8,9,10,11), - 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),	Rosół z makaronem i warzywami, 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), - 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 fasolowa z ziemniakami i boczkiem, majerankiem 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 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),	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami, boczkiem i majerankiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13),  - Kotlet mielony z szynki wieprzowej z pieczarkami 150g (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),
Kolacja	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Jajko w majonezie z warzywami i fetą 120g (3,7,10), - Schab pieczony 50g (1,6,7,9,10)	- Chleb mieszany 50g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Ryż brązowy z truskawkami i śmietaną 300g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Ser żółty 50g (7),	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Ser topiony 50g (7), - Kiełbasa szynkowa 50g (1,7,9,10), - Sałata 6g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Twaróg ze śmietaną, rzodkiewką i szczypiorem 150g (7), - Szynka gotowana 25g (1,3,7,9,10)	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Ser żółty 50g, - Dżem 25g, - Sałata 6g	- Chleb mieszany 50g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Filet z dorsza duszony w sosie pomidorowym z warzywami 250g (1,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13), - Miód pszczeli 25g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Jajko gotowane 50g, - Ser topiony 34g (7), - Jogurt naturalny 150g (7)

	-Herbata z cytryną 250g	-Herbata z cytryną 250g	-Herbata z cytryną 250g	- Jabłko pieczone z cynamonem 150g (1,5,6,8,9,10,11) -Herbata z cytryną 250g	-Herbata z cytryną 250g	-Herbata z cytryną 250g	- Herbata z cytryną 250g
Wartość odżywcza	E: 2544 kcal, B: 117,5g, T: 115,7 g, kw. tł. nas.: 39g, W: 281,6g, w tym cukry proste: 43g, Bł.: 30g, Sól: 5,3g	E: 2456 kcal, B: 114,8g, T: 97,4g, kw. tł. nas.: 30g, W: 304g w tym cukry proste: 49g Bł.: 32g, Sól: 9g	E: 2410,8 kcal, B: 82g, T: 117g, kw. tł. nas.: 36g, W: 272,9g, w tym cukry proste: 41g, Bł.: 21g, Sól: 8 g	E: 2183 kcal, B: 104,2g, T: 70g, kw. tł. nas.: 26g, W: 304,7g, w tym cukry proste: 52g, Bł.:28g, Sól: 4,7g	E: 2234 kcal, B: 106,4g, T: 86g, kw. tł. nas.: 31g, W: 274,1g w tym cukry proste: 33g, Bł: 18,5g, Sól: 7,5g	E: 2777kcal, B: 121,8g, T: 122,4g, kw. tł. nas.: 42g, W: 326g, w tym cukry proste: 52g Bł: 35,8g, Sól: 5g	E:2510 kcal, B: 112,6g, T: 118g, kw. tł. nas.: 39g, W: 271g, w tym cukry proste: 46g, Bł.: 29g, Sól: 5g

#### 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