

DIETA PODSTAWOWA														
DATA	01.12.25r.	02.12.25r.	03.12.25r.	04.12.25r.	05.12.25r.	06.12.25r.	07.12.25r.	08.12.25r.	09.12.25r.	10.12.25r.	11.12.25r.	12.12.25r.	13.12.25r.	14.12.25r.
RODZAJ POSILKU	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
Śniadanie/ II Śniadanie	- Kasza manna na mleku 300g (1,7,8,9,12,13), - Chleb mieszany 25g (1,5,6,7,8,11) - Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7), - Twaróg z tuńczykiem 100g (4,7) - Szynka z indyka 30g (6,7,9,10) - Sok pomidorowy 330 ml - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),	- Kasza jęczmienna na mleku 300g (1,7,8,9,12,13) - Chleb mieszany 25g (1,5,6,7,8,11) - Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11)- Masło 10g (7), - Bułka drożdżowa niskosłodzona z dżemem 80g (1,3,6,7) - Schab pieczony 50g - Ser topiony 17g (7) - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),	- Płatki owsiane na mleku 300g (1,7,11), - Chleb mieszany 25g (1,5,6,7,8,11) - Chleb razowy 40g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), Galaretka owocowa 200g (1,6,7,9,10,11,12) - Gruszka 130g - Połędwica sopocka 50g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),	- Kasza jaglana na mleku 300g (1,7,8,9,12,13) - Chleb mieszany 25g (1,5,6,7,8,11), - Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Jabłko 150g - Ser żółty 20g (7) - Szynka z kurczaka 50g (1,3,7,9,10) - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),	- Ryż brązowy na mleku 300g (1,7,8,9,12,13) - Chleb mieszany 25g (1,5,6,7,8,11), - Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Jajko 50g (3) - Pomarańcza 160g - Połędwica sopocka 50g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),	- Płatki owsiane na mleku 300g (1,7,11), - Chleb mieszany 25g (1,5,6,7,8,11), - Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Ser żółty 20g (7) - Kiełbasa szynkowa 50g - Sok owocowy 330 ml - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),	- Makaron na mleku 300g (1,7,11), - Chleb mieszany 25g (1,5,6,7,8,11), - Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Twaróg z jogurtem i tuńczykiem 100g (4,7) - Papryka świeża 40g - Szynka kurczaka 60g (1,3,6,7,9,10) - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),	- Kasza kukurydziana na mleku 300g (7), - Chleb mieszany 25g (1,5,6,7,8,11), - Chleb razowy 40g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Jogurt naturalny 150g (7) - Schab pieczony 50g - Miód pszczele 25g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),	- Zacierka na mleku 300g (1,3,7), - Chleb mieszany 25g (1,5,6,7,8,11), - Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Ciasto drożdżowe niskosłodzona 100g (1,3) - Jabłko 150g - Ser topiony 17g (7) - Kiełbasa szynkowa 50g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),	- Ryż biały na mleku 300g (1,7,8,9,11,12,13), - Chleb mieszany 25g (1,5,6,7,8,11), - Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Jogurt owocowy 150g (7) - Sałata 6g - Gruszka 130g - Połędwica sopocka 50g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),	- Kasza manna na mleku 300g (1,7,8,9,12,13), - Chleb mieszany 25g (1,5,6,7,8,11), - Chleb razowy 40g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Ser żółty 40g (7) - Szynka z indyka 50g - Pomarańcza 160g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),	- Kasza jaglana na mleku 300g (1,7,8,9,12,13) - Chleb mieszany 25g (1,5,6,7,8,11), - Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Bułka drożdżowa niskosłodzona z dżemem 80g (1,3,6,7) - Serek wiejski 150g (7) - Sałata 6g, - Rzodkiewka 20g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),	- Kasza kukurydziana na mleku 300g (7), - Chleb mieszany 25g (1,5,6,7,8,11), - Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Mus owocowy 120g - Szynka z kurczaka 50g (1,3,7,9,10) - Ogórek konserwowy 70g (10) - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),	- Płatki owsiane na mleku 300g (1,7,11), - Chleb mieszany 25g (1,5,6,7,8,11), - Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Miód pszczele 25g - Ser topiony 17g (7) - Schab pieczony 30g - Sałata 6g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),
Obiad	-Zupa kalafiorowa z ziemniakami, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Karkówka duszona w sosie własnym 250g (1,3,5,6,8,9,10,11)	-Zupa porowa z ziemniakami, śmietana i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Kotlet z piersi kurczaka panierowany smażony 150g (1,3,5,6,8,9,10,11),	- Zupa pomidorowa z ryżem, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Gulasz ze schabu w sosie własnym duszony 200g (1,3,5,6,8,9,10,11),	- Barszcz czerwony z ziemniakami, śmietaną i majerankiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Bitka z piersi kurczaka duszona w sosie koperkowym 230g	- Krupnik z kaszą jęczmienną, ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Filet z dorsza panierowany smażony 150g (1,3,4,5,6,7,8,9,10,11), - Ziemniaki	-Rosół z warzywami, makaronem i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Udko z kurczaka pieczone 250g (1,3,4,5,6,8,9,10,11), - Ryż brązowy	-Zupa ryżowa z warzywami, śmietaną i pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Klopsik z piersi kurczaka gotowany w sosie koperkowym 230g	Zupa grochowa z boczkiem i majerankiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Kotlet mielony z szynki pieczony 130g (1,3,5,6,8,9,10,11)	-Zupa jarzynowa z makaronem śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Gulasz z piersi kurczaka pieczonych z pieczarkami i koperkiem 200g	-Zupa pomidorowa z ryżem, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Bitka ze schabu duszona w sosie własnym 230g	- Barszcz czerwony z ziemniakami, śmietaną i majerankiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Wołowina gotowana w sosie chrzanowym 250g	- Krupnik z kaszą jęczmienną, ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Łazanki z makaronu, kapusty kiszzonej z boczkiem i cebulą	-Zupa makaronowa z ziemniakami, przetartym groszkiem, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Kotlet schabowy panierowany smażony 130g (1,3,5,6,8,9,10,11),	- Zupa brokułowa z ryżem, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Pulpet z piersi duszony w sosie pomidorowym 230g

	- Kasza gryczana prażona gotowana 200g (1,8,9,12,13) - Buraki gotowane tarte z papryką i olejem 200g (1,5,6,9,10,11,13)	11) Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Marchew duszona z groszkiem i masłem 200g (1,3,5,6,7,8,9,11),	- Makaron razowy gotowany 200g (1,3) - Surówka z kapusty czerwonej z kukurydzą i jogurtem 200g (1,5,6,7,9,10,11,13),	(1,3,5,6,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Kapusta biała zasmażana z kminkiem 200g (1,5,6,9,10,11,13),	gotowane z koprem 200g (9), - Surówka z kiszzonej i białej kapusty ze szczypiorkiem i olejem 200g (1,5,6,9,10,11,13),	gotowany 200g (1,7,8,9,12,13) - Surówka z marchwi, selera, ananasa ze śmietaną 200g (1,5,6,7,9,10,11,13)	(1,3,4,5,6,8,9,10,11), - Makaron razowy gotowany 200g (1,3) - Buraki gotowane tarte z olejem 200g (1,5,6,9,10,11,13)	- Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Surówka z białej i czerwonej kapusty z koperkiem i olejem 200g (1,5,6,9,10,11,13),	(1,3,5,6,8,9,10,11) - Ryż brązowy gotowany 200g (1,8,9,12,13) - Surówka z pekińskiej kapusty z kukurydzą, papryką i olejem 200g (1,5,6,9,10,11,13),	(1,3,5,6,8,9,10,11) - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (1,8,9,12,13) - Sałatka z gotowanych buraków, pora, cebuli i ogórków konserwowych z olejem 200g (1,5,6,8,9,10,11,13)	(1,3,5,6,8,9,10,11) - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Ogórek konserwowy 100g (10)	gotowane 350g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Banan 75g	11) -Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Surówka z czerwonej kapusty z serem i śmietaną 200g (1,5,6,7,8,9,10,11,13)	(1,3,5,6,8,9,10,11) - Makaron razowy gotowany 200g (1,3) - Buraki gotowane tarte z olejem 200g (1,5,6,9,10,11,13)
	- Kompot owocowy 250g (1,5,6,9,10,11,13),	- Kompot owocowy 250g (1,5,6,9,10,11,13),	- Kompot owocowy 250g (1,5,6,9,10,11,13),	- Kompot owocowy 250g (1,5,6,9,10,11,13),	- Kompot owocowy 250g (1,5,6,9,10,11,13),	- Kompot owocowy 250g (1,5,6,9,10,11,13),	- Kompot owocowy 250g (1,5,6,9,10,11,13),	- Kompot owocowy 250g (1,5,6,9,10,11,13),	- Kompot owocowy 250g (1,5,6,9,10,11,13),	- Kompot owocowy 250g (1,5,6,9,10,11,13),	- Kompot owocowy 250g (1,5,6,9,10,11,13),	- Kompot owocowy 250g (1,5,6,9,10,11,13),	- Kompot owocowy 250g (1,5,6,9,10,11,13),	- Kompot owocowy 250g (1,5,6,9,10,11,13),
Kolacja	Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Ser żółty 20g (7) - Połędwica sopocka 50g - Ogórek konserwowy 70g (10) - Herbata z cytryną 250g,	Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Jajko gotowane 50g (3) - Kiełbasa szynkowa 50g - Ogórek świeży 50g - Herbata z cytryną 250g	Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Twaróg z jogurtem, rzodkiewką, szczypiorem 100g (7) - Kiełbasa szynkowa 50g - Ogórek kiszony 70g (10) - Herbata z cytryną 250g,	Chleb razowy 40g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Papryka świeża 40g - Schab pieczony 60g - Jogurt owocowy 150g (7) - Herbata z cytryną 250g	Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Serek wiejski 150g (7) - Szynka z indyka 50g (6,7,9,10) - Ogórek kiszony 70g (10) - Herbata z cytryną 250g	Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Mus owocowy 120g - Schab pieczony 50g - Jogurt naturalny 150g (7) - Herbata z cytryną 250g	- Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Dżem 25g - Połędwica sopocka 50g - Ogórek konserwowy 70g (10) - Sok pomidorowy 330ml - Herbata z cytryną 250g	- Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Ser żółty 20g (7) - Szynka z indyka 50g (6,7,9,10) - Sok pomidorowy 330ml - Herbata z cytryną 250g,	Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Sałatka śledziowa z ziemniakami, cebula 150g (4,7,9) - Szynka z kurczaka 30g (1,3,7,9,10) - Pomidorki koktajlowe 30g - Herbata z cytryną 250g,	-Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Twaróg z jogurtem, rzodkiewką i szczypiorem 150g (7) - Dżem 50g - Herbata z cytryną 250g,	-Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Jajko z warzywami w sosie jogurtowym 100g (3,7,9,10) - Kiełbasa szynkowa 20g - Dżem 25g - Herbata z cytryną 250g,	-Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Pasta z ciecierzycy z pieczoną papryką i suszonymi pomidorami 50g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Schab pieczony 50g - Miód pszczeli 25g - Herbata z cytryną 250g,	-Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Twaróg z jogurtem i tuńczykiem 150g (4,7) - Połędwica sopocka 50g - Herbata z cytryną 250g,	Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Szynka z indyka 50g (6,7,9,10) - Jabłko 150g - Sok pomidorowy 330ml - Herbata z cytryną 250g,
Wartość odżywcza	E: 2008 kcal, B: 117g, T: 72g, kw. tł. nas.: 29 g, W: 242g, w tym cukry proste: 43g, Bł.: 39g, Sól: 7,4g	E: 1915 kcal, B: 95g, T: 73g, kw. tł. nas.: 27g, W: 232g, w tym cukry proste: 40g, Bł.: 28,3g, Sól: 5 g	E: 1868 kcal, B: 113g, T: 52g, kw. tł. nas.: 23,7g, W: 254g, w tym cukry proste: 80 g, Bł.: 34g, Sól: 7,6g	E: 1939kcal, B: 103g, T: 55g, kw. tł. nas.: 23,7g, W: 276g, w tym cukry proste: 67 g, Bł.: 41g, Sól: 6,8g	E: 2015 kcal, B: 105g, T: 61g, kw. tł. nas.: 19,5g, W: 278g, w tym cukry proste: 41,9 g, Bł.: 35g, Sól: 9,8g	E: 2262kcal, B: 123g, T: 75g, kw. tł. nas.: 28g, W: 292g, w tym cukry proste: 91 g, Bł.: 42g, Sól: 7,1g	E: 2135kcal, B: 126g, T: 57g, kw. tł. nas.: 24g, W: 300g, w tym cukry proste: 52 g, Bł.: 40g, Sól: 8g	E: 2038 kcal, B: 113g, T: 62g, kw. tł. nas.: 25,3g, W: 274g, w tym cukry proste: 48 g, Bł.: 39g, Sól: 5,8g	E: 2201kcal, B: 109g, T: 75g, kw. tł. nas.: 28g, W: 291g, w tym cukry proste: 57 g, Bł.: 41g, Sól: 8,4g	E: 1975 kcal, B: 105g, T: 55g, kw. tł. nas.: 24,6g, W: 280g, w tym cukry proste: 88 g, Bł.: 32g, Sól: 5,2g	E: 2014 kcal, B: 111g, T: 69g, kw. tł. nas.: 30g, W: 254g, w tym cukry proste: 63 g, Bł.: 36g, Sól: 8g	E: 2381 kcal, B: 84g, T: 73g, kw. tł. nas.: 24,5g, W: 364g, w tym cukry proste: 86 g, Bł.: 36g, Sól: 5,9g	E: 2184 kcal, B: 114g, T: 64g, kw. tł. nas.: 23,6g, W: 300g, w tym cukry proste: 66 g, Bł.: 31g, Sól: 6,1g	E: 1940 kcal, B: 95g, T: 57g, kw. tł. nas.: 23,7g, W: 280g, w tym cukry proste: 54 g, Bł.: 42g, Sól: 7,6g

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 Natalia Antonik – Sorbian, mgr Marlena Malińska,