

DIETA PODSTAWOWA											
DATA	08.01.26r.	09.01.26r.	10.01.26r.	11.01.26r.	12.01.26r.	13.01.26r.	14.01.26r.	15.01.26r.	16.01.26r.	17.01.26r.	18.01.26r.
RODZAJ POSILKU	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 jogurtem i szczypiorem 100g (7) - Polędwica sopocka 60g - Rzodkiewka 3szt. - Sok owocowy 200 ml  - 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)  - Bułka słodka niskosłodzona z twarogiem 80g (1,6,7,9) - Kielbasa szynkowa 50g - Ogórek konserwowy 100g (10) - Jogurt naturalny 150g (7)  - 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)  - Ser topiony 17g (7) - Jajko sadzone z koprem 50g (3) - Szynka z kurczaka 50g (1,3,7,9,10)  - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),	- Kasza kukurydziana 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)  - Ser żółty 35g (7) - Miód pszczeli 50g - Sałata 6g  - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),	- Ryż biały 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)  - Dżem 25g - Jabłko 100g - Schab pieczony 60g - Wafle ryżowe 5szt.  - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),	- Kasza jagłana 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)  - Ciasto drożdżowe 80g (1,3) - Szynka z indyka 50g (6,7,9,10) - Twaróg z jogurtem i koprem 100g (7) - Ogórek konserwowy 70g (10)  - 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)  - Szynka z kurczaka 50g (1,3,7,9,10) - Miód pszczeli 25g - Pomidor 50g - Jogurt naturalny 150g (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)  - Serek wiejski 150g (7) - Rzodkiewka 3szt., 97) - Kielbasa szynkowa 50g - Sałata 6g  - 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)  - Ciasto drożdżowe 80g (1,3) - Ser topiony 17g - Schab pieczony 50g - Jabłko 100g  - 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)  - Twaróg z twarogiem i rzodkiewką i szczypiorem 100g (4,7) - Mandarynka 100g - Szynka z indyka 50g (6,7,9,10)  - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),	- Kasza kukurydziana 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)  - Jogurt naturalny 150g (7) - Dżem 50g - Kielbasa szynkowa 50g - Sałata 6g  - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),
Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami, natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11)  - Bryzol ze schabu pieczony z cebulą duszoną 230g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Surówka z czerwonej kapusty z kukurydzą, porem i jogurtem 150g (1,5,6,7,9,10,11,13)	Zupa zacierkowa z ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11)  - Filet z miruny panierowany smażony 150g - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Surówka z kapusty pekińskiej z koprem i olejem 150g (1,5,6,9,10,11,13)	Barszcz czerwony z ziemniakami, śmietaną i majerankiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11)  - Potrawka z cukinią, fasolką szparagową, papryką, kukurydzą i pieczarkami 250g (1,3,5,6,8,9,10,11), - Ryż brązowy gotowany 200g (1,8,9,12,13), - Ogórek konserwowy 100g (10)	Zupa koperkowa z ryżem, ziemniakami, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11)  - Bitka z piersi kurczaka duszona w sosie koperkowym 210g (1,3,5,6,8,9,10,11), - Makaron razowy gotowany 200g (1,3) - Surówka z białej kapusty z papryką, groszkiem i szczypiorkiem z olejem 150g (1,5,6,9,10,11,13)	Zupa pomidorowa z makaronem, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11)  - Kotlet schabowy panierowany smażony 130g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Buraki gotowane plastry z porem i olejem 150g (1,5,6,9,10,11,13)	Zupa zacierkowa z ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11)  - Klopsik z szynki wieprzowej pieczony w sosie pomidorowym 230g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Kasza pęczak gotowana 200g (1,8,9,12,13), - Surówka z kiszonej i białej kapusty ze szczypiorkiem 150g (1,5,6,9,10,11,13)	Zupa fasolowa z ziemniakami i majerankiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11)  - Gołąbki z kapusty włoskiej i mięsa z łopatki wieprzowej gotowane w sosie pomidorowym 350g (1,3,4,5,6,8,9,10,11) - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Banan 75g	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami, natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11)  - Udko z kurczaka pieczone 200g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Surówka z marchewki, selera, pietruszki i jabłek z jogurtem 150g (1,5,6,7,9,10,11,13),	Barszcz czerwony z ziemniakami, śmietaną i majerankiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11)  - Jajka sadzone 100g (2szt) (1,3,5,6,8,9,10,11) - Kasza gryczana prażona gotowana 200g (1,8,9,12,13), - Sos pieczarkowy z fetą 100g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Ogórek konserwowy 100g (10)	Zupa pomidorowa z ryżem, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11)  - Bitka ze schabu pieczona w sosie własnym 210g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Ziemniaki gotowane z koprem (9) - Buraczki tarte gotowane z jabłkiem 150g (1,5,6,9,10,11,13),	Krupnik z kaszą jagłaną, ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11)  - Karkówka wieprzowa duszona w sosie własnym 230g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Makaron razowy gotowany 200g (1,3) - Surówka z białej kapusty z marchewką i olejem 150g (1,5,6,9,10,11,13),

	- Kompot owocowy 200g (1,5,6,9,10,11,13),	- Kompot owocowy 200g (1,5,6,9,10,11,13),	- Kompot owocowy 200g (1,5,6,9,10,11,13),	- Kompot owocowy 200g (1,5,6,9,10,11,13),	- Kompot owocowy 200g (1,5,6,9,10,11,13),	- Kompot owocowy 200g (1,5,6,9,10,11,13),	- Kompot owocowy 200g (1,5,6,9,10,11,13),	- Kompot owocowy 200g (1,5,6,9,10,11,13),	- Kompot owocowy 200g (1,5,6,9,10,11,13),	- Kompot owocowy 200g (1,5,6,9,10,11,13),	- Kompot owocowy 200g (1,5,6,9,10,11,13),
Kolacja	- Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7),  - Pasta z wędzonej makreli ze szczypiorkiem 80g (4) - Szynka z kurczaka 50g (1,3,7,9,10) - Sałata 6g  - Herbata z cytryną 250g,	- Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7),  - Dżem 25g - 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),  - Serek wiejski 150g (7) - Połędwica sopočka 50g - Jabłko 100g  - Herbata z cytryną 250g,	- Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7),  - Kielbasa szynkowa 60g - Jogurt owocowy 150g (7) - Ogórek kiszony 70g (10)  - Herbata z cytryną 250g	- Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7),  - Szynka z kurczaka 50g (1,3,7,9,10) - Ser topiony 17g (7) - Mus owocowy 120g  - Herbata z cytryną 250g	- Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7),  - Sałatka ziemniaczana ze śledziem i cebulą 150g (7) - Kiełbasa szynkowa 50g  - Herbata z cytryną 250g	- Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7),  - Ser żółty 35g (7) - Papryka żółta 40g - Połędwica sopočka 50g  - Herbata z cytryną 250g	- Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7),  - Kotlet brokułowy z papryką pieczony 130g (1,3,7,9) - Dżem 25g - Szynka z indyka 25g (6,7,9,10)  - Herbata z cytryną 250g,	- Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7),  - Ser żółty 35g (7) - Miód pszczeli 25g - Sałata 6g  - Herbata z cytryną 250g,	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7),  - Połędwica sopočka 50g - Pasta z ciecierzycy z suszonymi pomidorami 80g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Ogórek konserwowy 70g (10)  - Herbata z cytryną 250g,	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7),  - Szynka z kurczaka 50g (1,3,7,9,10) - Ser żółty 35g (7) - Mus owocowy 120g  - Herbata z cytryną 250g,
Wartość odżywcza	E: 1992 kcal, B: 114g, T: 61g, kw. tł. nas.: 23,6g, W: 261g, w tym cukry proste: 53,6g, Bł.: 33,7g, Sól: 8,7g	E: 2055kcal, B: 98,4g, T: 62g, kw. tł. nas.: 21,2g, W: 288g, w tym cukry proste: 75g, Bł.: 31g, Sól: 8,7g	E: 2059 kcal, B: 113,7g, T: 74,7g, kw. tł. nas.: 34,2g, W: 249g, w tym cukry proste: 48,6g, Bł.: 33,6g, Sól: 7,9g	E: 2192 kcal, B: 102g, T: 55g, kw. tł. nas.: 22,2g, W: 340,4 g, w tym cukry proste: 43,4g, Bł.: 37,4g, Sól: 7,9g	E: 2429kcal, B: 111,5g, T: 81,5g, kw. tł. nas.: 23,5g, W: 327g, w tym cukry proste: 77,7g, Bł.: 34,2g, Sól: 5,7g	E: 2322 kcal, B: 120g, T: 63,2g, kw. tł. nas.: 25,6g, W: 340,9g, w tym cukry proste: 44,8g, Bł.: 37,8g, Sól: 12,4g	E: 2248 kcal, B: 114g, T: 68g, kw. tł. nas.: 23,3g, W: 309g, w tym cukry proste: 45,4g, Bł.: 33,2 g, Sól: 7,8g	E: 2057 kcal, B: 108g, T: 74,6g, kw. tł. nas.: 27g, W: 256,3g, w tym cukry proste: 53,1g, Bł.: 38,7g, Sól: 8,2g	E: 2118,6 kcal, B: 88,6g, T: 79g, kw. tł. nas.: 30,9g, W: 279g, w tym cukry proste: 52,9g, Bł.: 33,5g, Sól: 7,3g	E: 1895 kcal, B: 105g, T: 55,7g, kw. tł. nas.: 22,9g, W: 260,7g, w tym cukry proste: 52,4g, Bł.: 37,5g, Sól: 6,9g	E: 2236 kcal, B: 103g, T: 77,9g, kw. tł. nas.: 31,2g, W: 295g, w tym cukry proste: 76,6g, Bł.: 30,1g, Sól: 6,3g

#### Wykaz alergenów

- Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne.
- Skorupiaki i produkty pochodne.
- Jaja i produkty pochodne.
- Ryby i produkty pochodne.
- Orzeszki ziemne i produkty pochodne.
- Soja i produkty pochodne.
- Mleko i produkty pochodne.
- 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.
- Seler i produkty pochodne.
- Gorzycza i produkty pochodne.
- Nasiona sezamu i produkty pochodne.
- 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
- Łubin i produkty pochodne.
- Mięczaki i produkty pochodne