

DIETA PODSTAWOWA										
DATA	15.12.25r.	16.12.25r.	17.12.25r.	18.12.25r.	19.12.25r.	20.12.25r.	21.12.25r.	22.12.25r.	23.12.25r.	24.12.25r.
RODZAJ POSILKU	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA
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 koprem 100g (7) - Połędwica sopocka 50g - Mus owocowy 100g - Pomidorki koktajlowe 3 szt. - Kawa zbożowa z mlekem 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 dżemem 80g (1,6,7,9) - Szyńka z kurczaka 50g (1,3,6,7,9,10) - Ser topiony 17g (7) - Ogórek konserwowy 70g (10) - Kawa zbożowa z mlekem 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) - Serek wiejski 150g (7) - Szyńka z indyka 50g (6,7,9,10) - Sałata masłowa 6g - Rzodkiewka 3szt. - Kawa zbożowa z mlekem 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) - Ciasto drożdżowe niskosłodzone 100g (1,3) - Ser żółty 20g (7) - Połędwica sopocka 50g - Sałata 6g - Kawa zbożowa z mlekem 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) - Jogurt owocowy 150g (7) - Kielbasa szynkowa 50g - Jajko gotowane 50g (3) - Ogórek 50g - Kawa zbożowa z mlekem 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 80g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Ser topiony 17g (7) - Jajko sadzone z koprem 50g (3) - Schab pieczony 30g - Papryka 40g - Kawa zbożowa z mlekem 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) - Grejpfрут 200g - Twaróg z jogurtem i bazylią 100g (1,6,7,9,10,11,12) - Szyńka z kurczaka 50g (1,3,7,9,10) - Ogórek konserwowy 70g (10) - Kawa zbożowa z mlekem 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 dżemem 80g (1,3,6,7) - Ser żółty 20g (7) - Szyńka z indyka 50g (6,7,9,10) - Ogórek konserwowy 70g (10) - Kawa zbożowa z mlekem 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) - Galaretkę z malinami 150g (1,6,7,9,10,11,12) - Połędwica sopocka 50g - Ser topiony 17g (7) - Kawa zbożowa z mlekem 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) - Jogurt owocowy 150g (7) - Pomidor 100g - Jajko gotowane 50g (3) - Kawa zbożowa z mlekem 250g (1,7),
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami i śmietaną, majerankiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Kotlet mielony z mięsa od szynki pieczony w sosie własnym 230g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Sałatka z ogórków kiszonych i konserwowych z porem i olejem 150g (1,5,6,7,9,10,11,13) - Kompot owocowy 200g (1,5,6,9,10,11,13),	Zupa ogórkowa z ziemniakami, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Bitka ze schabu duszona w sosie paprykowym 230g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Kasza pęczak gotowana 200g (1,8,9,12,13) - Surówka z kapusty białej i włoskiej z groszkiem, kukurydzą i śmietaną 150g (1,5,6,9,10,11,13) - Kompot owocowy 200g (1,5,6,9,10,11,13),	Rosół z makaronem, warzywami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Udko duszone w sosie własnym 300g (1,3,5,6,8,9,10,11), - Ryż brązowy gotowany 200g (1,8,9,12,13), - Surówka z selera, jabłek z koprem i jogurtem 150g (1,5,6,9,10,11,13) - Kompot owocowy 200g (1,5,6,9,10,11,13),	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami, natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Fasola „Jaś” gotowana z karkówką, cebulą w sosie pomidorowym 300g (1,3,5,6,8,9,10,11), - Bułka pszenna 80g (1), - Gruszka 150g - Kompot owocowy 200g (1,5,6,9,10,11,13),	Zupa jarzynowa z makaronem i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Filet z miruny panierowany smażony 150g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Surówka z kapusty pekińskiej i kiszzonej z papryką i olejem 150g (1,5,6,9,10,11,13) - Kompot owocowy 200g (1,5,6,9,10,11,13),	Zupa koperkowa z ryżem, ziemniakami, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Gulasz z piersi kurczaka duszony w sosie koperkowym 250g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Makaron razowy gotowany 200g (1,3) - Buraki gotowane tarte z olejem 150g (1,5,6,9,10,11,13) - Kompot owocowy 200g (1,5,6,9,10,11,13),	Zupa makaronowa z ziemniakami, śmietaną, kalafiorem i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Bitka ze schabu pieczona w sosie warzywnym 230g (1,3,4,5,6,8,9,10,11), - Kasza gryczana prażona gotowana 200g (1,7,8,9,12,13) - Fasolka szparagowa z bułką tartą i masłem 150g (1,7,9) - Kompot owocowy 200g (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), - Klopsik wieprzowy pieczony w sosie własnym 200g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Kasza jęczmienna gotowana 200g (1,7,8,9,12,13) - Surówka z kiszzonej kapusty z jabłkiem, natką pietruszki i olejem 150g (1,5,6,9,10,11,13), - Kompot owocowy 200g (1,5,6,9,10,11,13),	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Bitka z piersi kurczaka duszona w sosie potrawkowym 230g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Ryż brązowy gotowany 200g (1,8,9,12,13) - Sałatka z buraków, ogórków kiszonych, konserwowych i cebuli z olejem 150g (1,5,6,9,10,11,13) - Kompot owocowy 200g (1,5,6,9,10,11,13),	Zupa zacierkowa z ziemniakami, warzywami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Pęczotto gotowane z warzywami, suszonymi pomidorami i fetą 300g (1,8,7,9,12,13) - Jabłko 150g - Kompot owocowy 200g (1,5,6,9,10,11,13),

Kolacja	- Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Ser żółty 20g (7) - Schab pieczony 50g - Gruszka 150g - Herbata z cytryną 250g,	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Pomidorki koktajlowe 3 szt. - Kielbasa szynkowa 50g - Miód pszczeli 25g - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Sałatka ziemniaczana ze śledziem, burakami, cebulą i śmietaną 150g (4,7,9) - Schab pieczony 30g - Dżem 25g - Herbata z cytryną 250g,	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Twaróg z jogurtem, rzodkiewką, szczypiorem 100g (7) - Szynka z kurczaka 30g (1,3,7,9,10) - Pomidorki koktajlowe 3szt. - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Dżem 50g - Szynka z indyka 50g (6,7,9,10) - Jabłko 150g - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Kisiel bez cukru z jabłkiem 150g (1,6,7,9,10,11) - Polędwica sopocka 50g - Miód pszczeli 25g - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Kielbasa szynkowa 50g - Jogurt naturalny 150g (7) - Ogórek kiszony 70g (10) - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Serek wiejski 150g (7) - Dżem 25g - Jabłko 100g - Herbata z cytryną 250g,	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Sok pomidorowy 330ml - Szynka z kurczaka 50g (1,3,6,7,9,10) - Sałatka z ciecierzycy, tuńczyka i warzyw 100g (4,9) - Herbata z cytryną 250g,	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Barszcz czerwony czysty 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Sałatka jarzynowa 150g (3,7,9,10) - Kotlet mielony z miruny smażony 130g (1,3,4,5,6,8,9,10,11) - Ciasto drożdżowe 80g (1,3) - Herbata z cytryną 250g,
Wartość odżywcza	E: 2039kcal, B: 107g, T: 65g, kw. tł. nas.: 65g, W: 273g, w tym cukry proste: 62 g, Bł.: 33g, Sól: 7g	E: 2096kcal, B: 94g, T: 62g, kw. tł. nas.: 27g, W: 313g, w tym cukry proste: 54 g, Bł.: 32g, Sól: 7g	E: 2110kcal, B: 114g, T: 63g, kw. tł. nas.: 26g, W: 289g, w tym cukry proste: 59 g, Bł.: 36g, Sól: 5g	E: 2380kcal, B: 118g, T: 67g, kw. tł. nas.: 29g, W: 347g, w tym cukry proste: 61 g, Bł.: 36g, Sól: 6g	E: 2102kcal, B: 90g, T: 67g, kw. tł. nas.: 20g, W: 301g, w tym cukry proste: 91 g, Bł.: 32g, Sól: 6g	E: 2051kcal, B: 99g, T: 59g, kw. tł. nas.: 24g, W: 298g, w tym cukry proste: 40 g, Bł.: 30g, Sól: 5g	E: 2034kcal, B: 114g, T: 58g, kw. tł. nas.: 25g, W: 281g, w tym cukry proste: 66 g, Bł.: 35g, Sól: 6g	E: 2196kcal, B: 103g, T: 64g, kw. tł. nas.: 28g, W: 323g, w tym cukry proste: 80 g, Bł.: 32g, Sól: 8g	E: 2032kcal, B: 106g, T: 57g, kw. tł. nas.: 24g, W: 293g, w tym cukry proste: 66 g, Bł.: 33g, Sól: 7g	E: 2581kcal, B: 110g, T: 73g, kw. tł. nas.: 27g, W: 397g, w tym cukry proste: 80g, Bł.: 40g, Sól: 5g

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.
- Gorzyczka 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 SO₂ 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

Opracował: mgr inż. Natalia Szczepańska -Wilk, mgr Natalia Antonik – Sorbian, mgr Marlena Malińska,