

DIETA PODSTAWOWA														
DATA	17.11.25r.	18.11.25r.	19.11.25r.	20.11.25r.	21.11.25r.	22.11.25r.	23.11.25r.	24.11.25r.	25.11.25r.	26.11.25r.	27.11.25r.	28.11.25r.	29.11.25r.	30.11.25r.
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), - Ogórek kiszony 70g (10) - Schab pieczony 50g - 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), - Ser żółty 50g (7), - Kiełbasa szynkowa 25g - Bułka drożdżowa niskosłodzona z dżemem 80g (1,3,6,7) - 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), - Grejpfrut 200g - Schab pieczony 50g - Ser topiony 17g (7) - 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), - Ogórek konserwowy 70g (10) - Polędwica sopocka 50g - Jogurt owocowy 150g (7) - 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), - Jabłko 150g - Miód pszczeli 25g - Jajko gotowane 50g (3) - Schab pieczony 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), - Dżem 50g - Kiełbasa szynkowa 50g - Ogórek kiszony 70g (10) - Schab pieczony 50g - 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 40g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Ciasto drożdżowe z owocami i kruszonką niskosłodzone 100g (1,3) - Ser topiony 17g (7) - Schab pieczony 50g - Sałata 6g - 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), - Serek homogenizowany 150g (7) - Jabłko 150g - Szynka z kurczaka 50g (1,3,7,9,10) - 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), - Jajko gotowane 50g (3) - Dżem 25g - Schab pieczony 50g - Ogórek kiszony 70g (10) - 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), - Galaretka owocowa 200g (1,6,7,9,10,11,12) - Gruszka 150g - Polędwica 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), - Bułka drożdżowa niskosłodzona z dżemem 80g (1,3,6,7) - Twaróg z jogurtem i natką pietruszki 150g (7) - Schab pieczony 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), - Jajko sadzone 50g (3) - Pomidorki koktajlowe 30g - Polędwica sopocka 50g - 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), - Pomarańcza 160g - Jogurt naturalny 150g (7) - Szynka z indyka 50g (6,7,9,10) - 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), - Kiełbasa szynkowa 50g - Mus owocowy 120g - Ogórek konserwowy 70g (10) - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),
Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną, ziemniakami 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),	Zupa jarzynowa z ziemniakami, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), -Klopsiki z piersi kurczaka pieczone w sosie pomidorowym	Barszcz z ziemniakami, śmietaną i majerankiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), -Bryzol ze schabu pieczony z duszoną cebulą 230g	Zupa zacierkowa z ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Bitka z piersi kurczaka duszona w sosie koperkowym	Zupa pomidorowa z makaronem, przetartym 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),	Zupa ziemniaczana z warzywami, przetartym groszkiem 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),	Zupa ryżowa z brokułami, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Gulasz z karkówki wieprzowej z papryką mieloną 230g	Kapuśniak z kiszonej kapusty z boczkiem i majerankiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Bitka ze schabu pieczona w sosie własnym 230g	Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Kotlet mielony z piersi kurczaka smażony 130g (1,3,5,6,8,9,10),	Krupnik jęczmienny ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Klopsik z szynki duszony w sosie własnym 230g (1,3,5,6,8,9,10,11),	- Barszcz czerwony z ziemniakami, śmietaną i natką majerankiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Gulasz ze schabu duszony 200g (1,3,4,5,6,8,9,10,11),	Zupa zacierkowa z ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Kaszotto z kaszy pęczak, warzyw i mięsa z ud kurczaka 230g	Zupa pomidorowa z ryżem, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Piersi z kurczaka paski w sosie pieczarkowym 230g	Krupnik z kaszą jaglaną, ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Sos mięsny ze schabu pomidorowy z bazylią 200g (1,3,5,6,8,9,10),

	11) - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Kapusta czerwona parzona 200g (1,5,6,9,10,11,13)	230g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Makaron razowy gotowany 200g (1,3) - Sałatka z ogórków kiszonych, konserwowych z papryką czerwoną i cebulą z olejem 200g (1,3,5,6,8,9,11)	(1,3,5,6,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Surówka z białej kapusty z natką pietruszki z olejem 200g (1,5,6,9,10,11,13),	230g (1,3,5,6,8,9,10,11), - Ryż brązowy gotowany (1,8,9,12,13) - Marchew duszona z papryką i masłem 200g (1,5,6,7,9,10,11,13),	- Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Surówka z kiszonej i białej kapusty ze szczypiorkiem i olejem 200g (1,5,6,9,10,11,13),	- Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Buraki gotowane tarte z chrzanem i olejem 200g (1,5,6,9,10,11,13)	(1,3,4,5,6,8,9,10,11), - Kasza gryczana prażona gotowana 200g (1,8,9,12,13) - Ogórek konserwowy 150g (10)	(1,3,5,6,8,9,10,11) - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Surówka z marchwi, pietruszki, selera z jogurtem 200g (1,5,6,7,9,10,11,13),	11) - Ziemniaki gotowane z koprem (9) - Surówka z białej kapusty z kukurydzą, ogórkiem i olejem 200g (1,5,6,7,9,10,11,13),	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)	- Makaron razowy gotowany 200g (1,3) - Surówka z selera, jabłek, brzoskwiń z koperkiem i jogurtem 200g (1,5,6,7,8,9,10,11,13)	gotowane 350g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Sos potrawkowy 100g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Jabłko pieczone z cynamonem 150g (1,5,6,8,9,10,11,13)	(1,3,5,6,8,9,10,11) - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Surówka z czerwonej kapusty z marchewką i olejem 200g (1,5,6,7,8,9,10,11,13)	11) - Makaron razowy gotowany 200g (1,3) - Surówka z białej kapusty z olejem 200g (1,5,6,8,9,10,11,13)
	- 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), - Twaróg chudy z jogurtem naturalnym i tuńczykiem, koprem 100g (4,7), - Szyńka z kurczaka 50g (1,3,7,9,10) - Herbata z cytryną 250g,	Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Jajko gotowane 50g (3) - Dżem 25g - Szyńka z indyka 50g (6,7,9,10) - Sałata 6g, - Herbata z cytryną 250g	Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Serek twarogowy ziarnisty 150g (7) - Kiełbasa szynkowa 50g - Pomidorki koktajlowe 30g - Herbata z cytryną 250g,	Chleb razowy 40g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Mus owocowy 120g - Szyńka z indyka 50g (6,7,9,10) - Papryka czerwona 40g - Szyńka 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), - Twaróg chudy z jogurtem, rzodkiewką i szczypiorem 100g (7) - Szyńka 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), - Ser żółty 40g (7) - Szyńka z indyka 30g (6,7,9,10) - Herbatniki 50g (1,3,5,6,7,8) - Herbata z cytryną 250g	- Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Miód pszczeli 25g - Twaróg chudy 100g (7) - Jogurt naturalny 150g (7) - Połędwica sopocka 25g - Herbata z cytryną 250g	- Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Ser żółty 20g (7) - Kisiel z owocami 200g (1,6,7,9,10,11,12) - Kiełbasa szynkowa 50g - Herbata z cytryną 250g,	Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Serek twarogowy ziarnisty 150g (7) - Rzodkiewka tarta 20g - Szyńka z indyka 50g (6,7,9,10) - Herbata z cytryną 250g,	-Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Ser topiony 17g (7) - Sałata 6g - Sałatka z ciecierzycy z tuńczykiem i suszonymi pomidorami 150g (1,3,4,5,6,8,9,10,11) - Herbata z cytryną 250g,	-Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Pasta z wędzonej makreli ze szczypiorkiem 70g (4) - Papryka czerwona 40g - Ser żółty 20g (7) - Herbata z cytryną 250g,	-Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Twaróg chudy z jogurtem i malinami 100g (7,9) - Orzechy włoskie 10g (8) - Szyńka z kurczaka 50g (1,3,7,9,10) - Herbata z cytryną 250g,	-Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Ciasto drożdżowe z owocami i kruszonką niskosłodzone 100g (1,3) - Połędwica sopocka 50g - Ogórek kiszony 70g (10) - 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 40g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Ser topiony 17g (7) - Szyńka z kurczaka 50g (1,3,7,9,10) - Herbata z cytryną 250g,
Wartość odżywcza	E: 1960 kcal, B: 113g, T: 58,6g, kw. tł. nas.: 21,5g, W: 261g, w tym cukry proste: 41,3g, Bł.: 36,3g, Sól: 8,9g	E: 2014 kcal, B: 109g, T: 66g, kw. tł. nas.: 27,4g, W: 261g, w tym cukry proste: 53,5g, Bł.: 32,2g, Sól: 9,9g	E: 1933 kcal, B: 114g, T: 60,5g, kw. tł. nas.: 26,3g, W: 250,5g, w tym cukry proste: 63,4 g, Bł.: 39,3g, Sól: 7,7g	E: 2018 kcal, B: 99g, T: 49,6g, kw. tł. nas.: 20,2g, W: 312,8g, w tym cukry proste: 77,8g, Bł.: 38,7g, Sól: 7,4g	E: 2150,6 kcal, B: 115g, T: 67g, kw. tł. nas.: 20,8g, W: 289 g, w tym cukry proste: 44,6g, Bł.: 32,3g, Sól: 5,6g	E: 2206 kcal, B: 101,9g, T: 76,9g, kw. tł. nas.: 28,2g, W: 293 g, w tym cukry proste: 67,2g, Bł.: 33,8g, Sól: 8,4g	E: 2306,9 kcal, B: 123g, T: 70,5g, kw. tł. nas.: 32g, W: 311,4g, w tym cukry proste: 50,8g, Bł.: 31,4g, Sól: 5,3g	E: 2187,3kcal, B: 109,6g, T: 63,4 g, kw. tł. nas.: 24,9g, W: 310g, w tym cukry proste: 98,6g, Bł.: 35,1g, Sól: 6,4g	E: 1921 kcal, B: 118g, T: 63,1g, kw. tł. nas.: 25,1g, W: 234,9 g, w tym cukry proste: 51,3 g, Bł.: 32,9g, Sól: 8g	E: 1935 kcal, B: 86,5g, T: 45,5g, kw. tł. nas.: 20g, W: 290g, w tym cukry proste: 72,2 g, Bł.: 42,9g, Sól: 7,5g	E: 2242 kcal, B: 129g, T: 72g, kw. tł. nas.: 28,6g, W: 290g, w tym cukry proste: 52,2g, Bł.: 42,1g, Sól: 8g	E: 2559kcal, B: 121g, T: 66,4g, kw. tł. nas.: 25,1g, W: 389,9 g, w tym cukry proste: 75,8g, Bł.: 43,3g, Sól: 6,8g	E: 2024 kcal, B: 103,6 g, T: 50,4g, kw. tł. nas.: 22,9g, W: 304,8g, w tym cukry proste: 63,1g, Bł.: 35,1 g, Sól: 6,5g	E: 2044 kcal, B: 98,2 g, T: 55,5g, kw. tł. nas.: 21,4g, W: 309,1 g, w tym cukry proste: 68,1g, Bł.: 41,2g, Sól: 8,1g

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,