

DIETA PODSTAWOWA										
DATA	19.01.26r.	20.01.26r.	21.01.26r.	22.01.26r.	23.01.26r.	24.01.26r.	25.01.26r.	26.01.26r.	27.01.26r.	28.01.26r.
RODZAJ POSILKU	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA
Śniadanie/ II Śniadanie	- 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) - Serek twarogowy ziarnisty 150g (1szt.) (7) - Schab pieczony 60g - Ogórek kiszony 70g (10) - Mandarynka 100g - Kawa zbożowa z mlekiem 200g (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) - Drożdżówka z marmoladą 80g (1,3,6,7) - Ser żółty 35g (7) - Ogórek konserwowy 100g (10) - Miód pszczeni 25g - Kawa zbożowa z mlekiem 200g (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) - Dżem 25g - Szynka z indyka 50g (6,7,9,10) - Ogórek świeży 50g - Kawa zbożowa z mlekiem 200g (1,7),	- Makaron 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) - Jogurt owocowy 150g (7) - Szynka wieprzowa parzona 50g (1,3,5,6,7,9,10,11) - Ser topiony 17g (7) - Papryka świeża 50g - Kawa zbożowa z mlekiem 200g (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) - Serek twarogowy ziarnisty 150g (7) - Szynka z fileta indyka 50g (6,7,9,10) - Banan 150g - Sałata 6g - Kawa zbożowa z mlekiem 200g (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) - Mozzarella light 40g (7) - Szynka z fileta kurczaka 50g (1,3,7,9,10) - Placek drożdżowy 80g (1,3) - Pomidorki koktajlowe 50g - Kawa zbożowa z mlekiem 200g (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) - Szynka z kurczaka 50g (1,3,7,9,10) - Serek kanapkowy 30g (7) - Dżem 25g - Rzodkiewka 3szt. - Kawa zbożowa z mlekiem 200g (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 homogenizowany naturalny 150g (7) - Szynka z fileta indyka 50g (6,7,9,10) - Pomarańcza 150g - Placek drożdżowy 70g (1,3) - Kawa zbożowa z mlekiem 200g (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) - Serek twarogowy ziarnisty 150g (7) - Szynka z fileta z kurczaka 50g (1,3,7,9,10) - Ogórek konserwowy 100g (10) - Mus owocowy 120g - Kawa zbożowa z mlekiem 200g (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) - Kefir 200g (7) - Szynka z fileta z indyka 50g (6,7,9,10) - Miód pszczeni 25g - Banan 150g - Kawa zbożowa z mlekiem 200g (1,7),
Obiad	Kapuśniak z kiszonej kapusty z ziemniakami, koncentratem pomidorowym i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Bryzol ze schabu duszony z sosem cebulowym 230g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Surówka z marchwi, ananasa i jabłek 150g (1,5,6,7,9,10,11,13)	Zupa ogórkowa z ziemniakami, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Gulasz ze schabu z pieczarkami 200g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Kasza jęczmienna gotowana 200g (1,8,9,12,13) - Surówka z kapusty czerwonej z porem i jogurtem 150g (1,5,6,7,9,10,11,13)	Rosół z makaronem, warzywami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Udko z kurczaka duszone w sosie własnym 300g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Ryż brązowy gotowany 200g (1,8,9,12,13) - Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, papryką z koperkiem i olejem 150g (1,5,6,9,10,11,13)	Krupnik z kaszą jęczmienną, ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Kotlet mielony z szynki wieprzowej 130g (1,3,5,6,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Marchew baby z duszoną z groszkiem i masłem (1,5,6,7,9,10,11,13)	Zupa pomidorowa z ryżem, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Łazanki z kapustą kiszoną, boczkiem i cebulą 350g (1,3,5,6,8,9,10,11), - Jabłko pieczone z cynamonem 150g (1,5,6,8,9,10,11,13)	Zupa makaronowa z ziemniakami, śmietaną, przetartym groszkiem i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Bitka z piersi kurczaka duszona w sosie koperkowym 230g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Buraki gotowane plastry z porem i olejem 150g (1,5,6,9,10,11,13)	Krupnik z kaszą jaglaną, ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Klopsik z piersi kurczaka pieczony w sosie pomidorowym 230g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Makaron razowy gotowany 200g (1,3) - Surówka z białej kapusty z groszkiem, kukurydzą, ogórkiem konserwowym z 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) - Karkówka wieprzowa duszona w sosie paprykowym 250g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Kasza gryczana gotowana 200g (1,8,9,12,13) - Sałatka z ogórków kiszonych i konserwowych z cebulą i olejem 150g (1,5,6,7,9,10,11,13),	Zupa jarzynowa z makaronem, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Polędwiczka wieprzowa duszona w cebuli 180g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Buraki gotowane tarte z olejem 150g (1,5,6,7,9,10,11,13)	Zupa grochowa z ziemniakami i majerankiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Zraz ze schabu z ogórkiem kiszonym, papryką i cebulą duszony w sosie pieczarkowym 230g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Kaszą pęczak gotowana 200g (1,8,9,12,13) - Surówka z marchwi z jabłkiem, selerem i pietruszką z jogurtem 150g (1,5,6,7,9,10,11,13),

	- 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), - Jajko gotowane 50g (3) - Ser topiony 34g (7) - Jabłko 150g - Herbata czarna z cytryną 200g,	- Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Poledwica sopočka 60g - Jogurt naturalny 150g (7) - Banan 75g - Herbata czarna z cytryną 200g	- Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Twaróg z malinami, orzechami i wanilią 120g (7,8) - Kiełbasa szynkowa 40g - Pomidor 100g - Herbata czarna z cytryną 200g	- Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Szynka z fileta kurczaka 50g (1,3,7,9,10) - Miód pszczeli 25g - Rzodkiewka 3szt. - Herbata rumiankowa 200g	- Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Filet z dorsza gotowany z duszonymi warzywami z koncentratem pomidorowym 200g (1,3,4,5,6,8,9,10,11)- Jajko gotowane 50g (3) - Herbata z kopru włoskiego 200	- Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Kefir 200g (7) - Szynka wieprzowa parzona 50g (1,3,5,6,7,9,10,11) - Sałatka z ciecierzycy, suszonych pomidorów z pestkami dymy 150g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Herbata czarna z cytryną 200g	- Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Twaróg z rzodkiewką, szczypiorem, ogórkiem 150g (7) - Szynka wieprzowa parzona 50g (1,3,5,6,7,9,10,11) - Sałata 6g - Herbata czarna z cytryną 200g	- Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Szynka wieprzowa parzona 50g (1,3,5,6,7,9,10,11) - Jajko gotowane 50g (3) - Sok pomidorowy 330ml - Herbata owocowa z cytryną 200g,	- Kompot owocowy 200g (1,5,6,9,10,11,13), - Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Pomidor 100g - Szynka wieprzowa parzona 50g (1,3,5,6,7,9,10,11) - Mozzarella light 60g (7) - Herbata z cytryną 200g,	- Kompot owocowy 200g (1,5,6,9,10,11,13), - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Mozzarella 40g (7) - Szynka wieprzowa parzona 50g (1,3,5,6,7,9,10,11) - Pomidorki koktajlowe 50g - Sałata 6g - Herbata miętowa 200g,
Wartość odżywcza	E: 1826,9kcal, B: 104,g, T: 62,4g, kw. tł. nas.: 27,4g, W: 226,8g, w tym cukry proste: 58,4g, Bł.: 32g, Sól: 6,7g	E: 1840kcal, B: 89,3g, T: 55,9g, kw. tł. nas.: 28,4g, W: 260g, w tym cukry proste: 60,8g, Bł.: 29,7g, Sól: 7,6g	E: 1883kcal, B: 103g, T: 57g, kw. tł. nas.: 22,1g, W: 255 g, w tym cukry proste: 45g, Bł.: 33,6g, Sól: 6,4g	E: 1883 kcal, B: 91,5g, T: 52,4 g, kw. tł. nas.: 23,2g, W: 278g, w tym cukry proste: 42,4g, Bł.: 34,1g, Sól: 6,2g	E: 2271 kcal, B: 98,4g, T: 72,4g, kw. tł. nas.: 23g, W: 324g, w tym cukry proste: 96,5g, Bł.: 34,6g, Sól: 5,4 g	E: 2165,7 kcal, B: 106,1g, T: 60,1g, kw. tł. nas.: 25,2g, W: 316g, w tym cukry proste: 25,2g, Bł.: 37,8g, Sól: 7,9g	E: 18851 kcal, B: 104g, T: 53g, kw. tł. nas.: 18,7g, W: 263g, w tym cukry proste: 51,3g, Bł.: 34,6 g, Sól: 7g	E: 2352 kcal, B: 119g, T: 91,6g, kw. tł. nas.: 33,3g, W: 282g, w tym cukry proste: 79g, Bł.:39,3 g, Sól: 10,4g	E: 2115kcal, B: 126g, T: 68g, kw. tł. nas.: 30,4g, W: 267g, w tym cukry proste: 71,9g, Bł.: 37,5g, Sól: 10,7 g	E: 2125 kcal, B: 104g, T: 68,8g, kw. tł. nas.: 30,7g, W: 295,4g, w tym cukry proste: 64,9g, Bł.: 36,4g, Sól: 4,9g

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

13. Łubin i produkty pochodne.
14. Mięczaki i produkty pochodne

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