

DIETA PODSTAWOWA

DATA	25.12.25r.	26.12.25r.	27.12.25r.	28.12.25r.	29.12.25r.	30.12.25r.	31.12.25r.	01.01.26r.	02.01.26r.	03.01.26r.	04.01.26r.	05.01.26r.	06.01.26r.	07.01.26r.
RODZAJ POSILKU	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIE-DZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIE-DZIALEK	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) - Schab pieczony 60g - Serek wiejski 150g (7) - Chrzan 20g (7,12) - Pomidorki koktajlowe 3 szt., - 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) - Polędwica sopocka 60g - Jajko gotowane 50g (3) - Ser topiony 17g (7) - Sałata masłowa 6g - 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) - Miód pszczeli 25g - Kiełbasa szynkowa 50g - 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) - Ser żółty 35g (7) - Szynka z indyka 50g (6,7,9,10) - Mus owocowy 100g - 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) - Serek wiejski 150g (7) - Ciasto drożdżowe niskosłodzone 80g (1,3) - Szynka z kurczaka 50g (1,3,6,7,9,10) - Ogórek kiszony 70g (10) - 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 80g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Schab pieczony 50g - Ser topiony 17g (7) - Dżem niskosłodzony 25g - Sok pomidorowy 330ml - 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) - Ser żółty 35g (7) - Polędwica sopocka 50g - Sałata masłowa 6g - Papryka 40g - 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) - Galaretką owocową z bananem 150g (1,6,7,9,10,11,12) - Szynka z indyka 60g (6,7,9,10) - Jogurt naturalny 150g (7) - 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) - Bułka niskosłodzona z dżemem 80g (1,3,6,7) - Serek wiejski 150g (7) - Schab pieczony 30g - Rzodkiewki 3 szt. - 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) - Ser topiony 34g (7) - Jajko gotowane 50g (3) - Mandarynka 1 szt. - 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) - Ser żółty 35g (7) - Dżem niskosłodzony 25g - Szynka z indyka 30g (6,7,9,10) - Sok pomidorowy 330ml - 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) - Schab pieczony 50g - Jogurt naturalny 150g (7) - Ogórek konserwowy 70g (10) - Ciasto drożdżowe niskosłodzone 100g (1,3) - 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) - Miód pszczeli 25g - Szynka z kurczaka 50g - Mus owocowy 100g - 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) - Galaretką z malinami 150g (1,6,7,9,10,11,12) - Ser żółty 35g (7) - Szynka z indyka 50g (6,7,9,10) - Ogórek kiszony 70g (10) - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)
Obiad	Krupnik z kaszą jaglaną, 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 pomidorowa z ryżem, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Bryzol ze schabu duszony w sosie własnym 230g (1,3,5,6,7,8,9,10)	Barszcz czerwony z ziemniakami, śmietaną i majerankiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Makaron z twarogiem, cebulą i boczkiem 300g	Zupa koperkowa z ryżem, ziemniakami, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Kotlet mielony z mięsa od szynki pieczony 130g	Krupnik z kaszą jęczmienną, ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Gulasz z karkówki duszony z fasolką szparagową,	Zupa fasolowa z ziemniakami, warzywami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Bitka ze schabu duszona w sosie pieczarkowym 230g	Zupa jarzynowa z makaronem, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Klopsik z mięsa od szynki duszony w w sosie pomidorowym	Zupa ryżowa z ziemniakami, warzywami i koprem (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Pierś z kurczaka panierowana, smażona 130g (1,3,5,6,7,8,9,10)	Barszcz czerwony z ziemniakami, śmietaną i majerankiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Bigos z kapusty białej i kiszzonej duszony z łąpatką 300g	Rosół z makaronem, warzywami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Udko z kurczaka duszone w sosie własnym 350g	Zupa makaronowa z ziemniakami, przetartym groszkiem, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Karkówka duszona w sosie pieczeniowym 230g	Zupa grochowa z ziemniakami, warzywami i majerankiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Bitka ze schabu duszona w sosie własnym 230g (1,3,5,6,7,8,9,10)	Bulion z kaszą manną, kalafiozem i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Kotlet z piersi kurczaka mielony z masłem, smażony 130g	Zupa zacierkowa z warzywami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Gulasz z piersi kurczaka duszony z warzywami 230g

	11) - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Kapusta czerwona parzona z kminkiem 150g (1,5,6,7,9,10,11,13) - Kompot owocowy 200g (1,5,6,9,10,11,13)	0,11) - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Surówka z kapusty włoskiej z groszkiem, papryka konserwową i śmietaną 150g (1,5,6,7,9,10,11,13)	(1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Jogurt naturalny 150g (7)	(1,3,5,6,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Marchew z groszkiem duszona z masłem 150g (7,9)	kapustą włoską, kukurydzą i marchewką 300g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Makaron razowy z olejkiem 200g (1,3)	(1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Kasza jęczmienna gotowana 200g (1,8,9,12,13) - Buraki gotowane plastry z olejem 150g (1,5,6,9,10,11,13)	230g (1,3,4,5,6,7,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Surówka z kapusty czerwonej z kukurydzą i jogurtem 150g (1,5,6,7,9,10,11,13)	0,11) - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Surówka z kapusty czerwonej z kukurydzą i jogurtem 150g (1,5,6,7,9,10,11,13)	(1,3,5,6,8,9,10,11) - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9)	(1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Ryż brązowy gotowany 200g (1,8,9,12,13) - Surówka z marchwi, selera, brzoskwiń, jabłek z jogurtem 150g (1,5,6,9,10,11,13)	(1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Kasza pęczak gotowana 200g (1,8,9,12,13) - Ogórki kiszzone plastry z porami i olejem 150g (1,5,6,9,10,11,13)	0,11) - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Buraki plastry gotowane z ogórkiem kiszonym, papryką, cebulą i olejem 150g (1,5,6,9,10,11,13)	(1,3,5,6,8,9,10,11) - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Surówka z kapusty białej z marchewką i olejem 150g (1,5,6,9,10,11,13)	(1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Surówka z selera, brzoskwiń, jabłek z jogurtem 150g (1,5,6,7,9,10,11,13)
Kolacja	- Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Szyńka z indyka 60g (6,7,9,10) - Ser żółty 35g (7) - Miód pszczeli 25g - Sałata masłowa 6g - Herbata z cytryną 250g,	- Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Szyńka z kurczaka 50g (1,3,7,9,10) - Twaróg ze jogurtem, bazylią 100g (1,6,7,9,10,11,12) - Dżem niskosłodzony 25g - Herbata z cytryną 250g	- Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Dżem niskosłodzony 50g - Schab pieczony 50g - Jabłko 150g (1 szt.) - Herbata z cytryną 250g	- Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Twaróg z jogurtem i tuńczykiem, koprem 150g (4,7) - Połędwica sopocka 50g - Herbata z cytryną 250g	- Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Miód pszczeli 25g - Kiełbasa szynkowa 50g - Jabłko 100g (1 szt.) - Pomidorki koktajlowe 4 szt. - Herbata z cytryną 250g	- Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Jajko sadzone ze szczypiorem 100g (3) - Szyńka z indyka 30g (6,7,9,10) - Pomidorki koktajlowe 4 szt. - Herbata z cytryną 250g	- Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Twaróg z jogurtem, malinami i orzechami włoskimi 120g (1,5,6,7,8,9,10,11) - 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) - Pasta z ciecierzycy, suszonych pomidorów i pieczonej papryki 80g (7,11) - Ogórek kiszony 70g (10) - Kiełbasa szynkowa 40g - Herbata z cytryną 250g,	- Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Dżem niskosłodzony 50g - Połędwica sopocka 50g - Pomidor 50g - Herbata z cytryną 250g,	- Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Miód pszczeli 25g - Szyńka z kurczaka 50g (1,3,7,9,10) - Jogurt owocowy 150g (7) - Herbata z cytryną 250g,	- Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Twaróg z jogurtem i koprem 100g (7) - Kiełbasa szynkowa 40g - Jabłko pieczone z cynamonem 150g (1,5,6,9,10,11,13) - Herbata z cytryną 250g,	- Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Pasta z jajek z tuńczykiem i szczypiorem 80g (3,7) - Połędwica sopocka 50g - Herbata z cytryną 250g,	- Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Serek ziarnisty 150g (7) - Kiełbasa szynkowa 50g - Rzodkiewka 3 szt. - Herbata z cytryną 250g,	- Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Jogurt owocowy 150g (7) - Jabłko 150g (1 szt.) - Schab pieczony 60g - Herbata z cytryną 250g,
Wartość odżywcza	E: 2148 kcal, B: 125g, T: 68,5g, kw. tł. nas.: 27,5g, W: 273g, w tym cukry proste: 37,7g, Bł.: 34,3g, Sól: 7,9g	E: 1916 kcal, B: 124,1g, T: 60,5g, kw. tł. nas.: 25,3g, W: 231,4 g, w tym cukry proste: 55,6g, Bł.: 27,5g, Sól: 5,4 g	E: 2095,9kcal, B: 102,3g, T: 62,6g, kw. tł. nas.: 27,2g, W: 298g, w tym cukry proste: 80,6 g, Bł.: 33g, Sól: 6,2g	E: 2030kcal, B: 122,9 g, T: 51,5g, kw. tł. nas.: 26,9g, W: 284,2g, w tym cukry proste: 59,7g, Bł.: 33,7g, Sól: 6,9g	E: 2231,3 kcal, B: 103,1g, T: 62,6g, kw. tł. nas.: 26,8g, W: 332,6 g, w tym cukry proste: 49,6g, Bł.: 36,5g, Sól: 8,9 g	E: 2015 kcal, B: 103,6g, T: 62,9g, kw. tł. nas.: 23,8g, W: 279g, w tym cukry proste: 56,3g, Bł.: 44,8g, Sól: 6,5 g	E: 2095 kcal, B: 120g, T: 72g, kw. tł. nas.: 26,2g, W: 282g, w tym cukry proste: 38,2g, Bł.: 34,2g, Sól: 8,1g	E: 2095 kcal, B: 100g, T: 59,9g, kw. tł. nas.: 20,2g, W: 307g, w tym cukry proste: 68,1g, Bł.: 37,5g, Sól: 8,3g	E: 2058 kcal, B: 100,1g, T: 66,1g, kw. tł. nas.: 28,2g, W: 281,2 g, w tym cukry proste: 92,3 g, Bł.: 33,4g, Sól: 8,7g	E: 1935 kcal, B: 97g, T: 66,9g, kw. tł. nas.: 28,9g, W: 252,6g, w tym cukry proste: 51,9 g, Bł.: 33,4g, Sól: 6,6g	E: 2366 kcal, B: 96,5g, T: 79,2g, kw. tł. nas.: 31,6g, W: 333,6 g, w tym cukry proste: 76,2 g, Bł.: 41,7g, Sól: 7,3g	E: 2276,1 kcal, B: 123,3g, T: 67,9,5, kw. tł. nas.: 27,4g, W: 286 g, w tym cukry proste: 44,6 g, Bł.: 41,7g, Sól: 7,3g	E: 2035kcal, B: 103g, T: 56,3g, kw. tł. nas.: 22,1g, W: 294,9 g, w tym cukry proste: 64,7g, Bł.: 34,7g, Sól: 7,9g	E: 1936 kcal, B: 101g, T: 44,4g, kw. tł. nas.: 22,3g, W: 300,9 g, w tym cukry proste: 81,6 g, Bł.: 36,8g, Sól: 8.1g

Wykaz alergenów

- Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne.
- 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,