

DIETA PODSTAWOWA										
DATA	29.01.26r.	30.01.26r.	31.01.26r.	01.02.26r.	02.02.26r.	03.02.26r.	04.02.26r.	05.02.26r.	06.02.26r.	07.02.26r.
RODZAJ POSILKU	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA
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 40g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Drożdżówka z marmoladą 80g (1,3,6,7) - Ser żółty 35g (7) - Szyunka z fileta kurczaka 50g (1,3,7,9,10) - Sałata 6g - 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) - Galaretka drobiowa z warzywami 200g (1,6,7,9,10,11,12) - Jajka sadzone ze szczypiorkiem 100g (3) - Ogórek świeży 50g - 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) - Twaróg z rzodkiewką, szczypiorem, ogórkiem 120g (7) - Szyunka z fileta kurczaka 50g (1,3,7,9,10) - Banan 150g - 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) - Serek homogenizowany 150g (7) - Szyunka z indyka 50g (6,7,9,10,11) - Mandarynka 80g - Ogórek kiszony 70g (10) - 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 40g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Jogurt naturalny 150g (1 szt.) (7) - Placek drożdżowy 80g (1,3) - Szyunka z fileta kurczaka 60g (1,3,7,9,10) - Ogórek konserwowy 50g (10) - 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) - Bułka grahamka 80g (1,11) - Masło 10g (7) - Serek twarogowy ziarnisty 150g (7) - Miód pszczeli 25g - Szyunka z fileta indyka 25g (6,7,9,10) - Rzodkiewka 3szt. - 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 naturalny 150g (1 szt.) (7) - Szyunka z fileta indyka 50g (6,7,9,10) - Pasta warzywna z cukinii 90g (1,4,6,9,10) - Pomidorki koktajlowe 30g (3 szt.) - Kawa zbożowa z mlekiem 200g (1,7),	- Płatki owsiane na mleku 300g (1,7,11), - Precel pszenny z makiem 80g (1,5,6,7,8,11) - Chleb razowy 40g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Ser topiony 17g (7) - Szyunka z fileta z kurczaka 50g (1,3,7,9,10) - Ogórek konserwowy 100g (10) - 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) - Galaretka z łososia z warzywami 150g (1,4,6,7,9,10,11,12) - Ser żółty 35g (7) - Placek drożdżowy 80g (1,3) - Sałata 6g - 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) - Serek homogenizowany naturalny 150g (7) - Szyunka z fileta z kurczaka 50g (1,3,7,9,10) - Jajko gotowane 50g (3) - Kiwi 100g (1 szt.) - Kawa zbożowa z mlekiem 200g (1,7),
Obiad	Zupa porowo – cebulowa z ziemniakami, natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Gulasz z piersi indyka i kurczaka duszony z fasolką szparagową 250g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Surówka z kapusty czerwonej z kukurydzą i jogurtem 150g (1,5,6,7,9,10,11,13)	Krupnik z kaszą jęczmienną, ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Potrawka z ciecierzycy z sosem pomidorowym, suszonymi pomidorami i papryką 200g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Makaron razowy spaghetti gotowany 200g (1,3) - Kiwi 100g (1 szt.)	Bulion z kaszą manną, kalafiozem i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Klopsik z mięsa od szynki duszony w sosie pomidorowym 210g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Surówka z kapusty białej z marchewką, koprem i olejem 150g (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 z kurczaka pieczone 200g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Ryż brązowy gotowany 200g (1,8,9,12,13) - Surówka z selera z jabłkiem, brzoskwiniami i pietruszką z jogurtem 150g (1,5,6,7,9,10,11,13),	Zupa pomidorowa z makaronem, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Bryzol ze schabu duszony z cebulą duszoną 160g (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 fasolowa z fasoli „Jaś” z ziemniakami, boczkiem i majerankiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Bitka z piersi kurczaka duszona w sosie wielowarzywnym z cukinią i dynią 230g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Makaron z pszenicy durum gotowany 200g (9), - Mandarynka 100g (1 szt.)	Barszcz czerwony z ziemniakami, śmietaną i majerankiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Schab duszony w sosie paprykowym 210g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Kasza jęczmienna wiejska gotowana 200g (1,8,9,12,13) - Surówka z białej i kiszonej kapusty z natką pietruszki i olejem 150g (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) - Kotlet mielony z piersi kurczaka z masłem pieczony 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 zacierkowa z warzywami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Gotąbki z włoskiej kapusty z kaszą gryczaną i sosem pieczarkowym 400g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Pomarańcza 150g (½ szt.)	Zupa kalafiorowa z makaronem i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Udko z kurczaka duszone w sosie koperkowym 350g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, papryką i 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), - Serek twarogowy ziarnisty 150g (1szt.) (7) - Schab pieczony 50g - Rzodkiewka 3szt. - Herbata czarna z cytryną 200g,	- Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Szynka gotowana 50g - Miód pszczele 25g - Pomidor 50g, - Jogurt naturalny 150g (7) - Herbata z kopru włoskiego 200g	- Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Ser żółty 35g (7) - Dżem 25g - Pomidor 50g - 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) - Miód pszczele 25g - Sałata 6g - Herbata rumiankowa 200g	- Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Twaróg z tuńczykiem, papryką i pestkami dyni 120g (7) - Schab pieczony 50g, - Kiwi 100g (1 szt.) - Herbata owocowa z cytryną i goździkami 200g,	- Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Sałatka z pieczarek z jajkiem i prażonym słonecznikiem 150g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Szynka wieprzowa parzona 60g (1,3,5,6,7,9,10,11) - Herbata czarna z cytryną 200g	- Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Ser żółty 35g (7) - Schab pieczony 50g - Sałata 6g - Banan 75g (½ szt.) - Herbata czarna z cytryną 200g	- Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Twaróg z malinami, orzechami włoskimi, siemieniem i wanilią 150g (1,5,6,7,8,9,10,11) - Szynka wieprzowa parzona 50g (1,3,5,6,7,9,10,11) - Sałata 6g - Herbata miętowa 200g,	- Chleb razowy 40g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Ryż brązowy zapiekany z jabłkami i bananami 200g (1,7,8,9,12,13) - Jogurt naturalny 150g (1szt.) (7) - Schab pieczony 50g - Herbata z cytryną 200g,	- Chleb razowy 80g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Mozzarella 40g (7) - Dżem 25g - Sałata 6g - Herbata z cytryną 200g,
Wartość odżywcza	E: 1904,4kcal, B: 110,9g, T: 64,5g, kw. tł. nas.: 30,1g, W: 232,9g, w tym cukry proste: 59,9 g, Bł.: 26,8g, Sól: 6,5g	E: 2346,2kcal, B: 111,8g, T: 69,9 g, kw. tł. nas.: 23,9g, W: 339,1g, w tym cukry proste: 70g, Bł.: 44,3g, Sól: 6,7g	E: 2010,2kcal, B: 96,2g, T: 59,8g, kw. tł. nas.: 24,7g, W: 284,5g, w tym cukry proste: 86,3g, Bł.: 28,2g, Sól: 5,4g	E: 2149,7kcal, B: 117,5g, T: 68,1 g, kw. tł. nas.: 25,7g, W: 284,5g, w tym cukry proste: 57,7, Bł.: 30,6g, Sól: 6,9g	E: 2163,7kcal, B: 122,7g, T: 71,8g, kw. tł. nas.: 28,1g, W: 269,2g, w tym cukry proste: 60,5g, Bł.: 25,9g, Sól: 6,3 g	E: 2156 kcal, B: 112,9g, T: 59,9g, kw. tł. nas.: 23,3g, W: 304,1g, w tym cukry proste: 55,7g, Bł.: 31g, Sól: 6,3g	E: 2156,8 kcal, B: 111g, T: 70,7g, kw. tł. nas.: 26g, W: 286,3g, w tym cukry proste: 60,5g, Bł.: 33,5g, Sól: 7,3g	E: 2122,2 kcal, B: 102,8g, T: 75,6g, kw. tł. nas.: 34,4g, W: 271,7g, w tym cukry proste: 32,4g, Bł.: 32,4g, Sól: 9,7g	E: 2459,8kcal, B: 114,3g, T: 70,7, kw. tł. nas.: 28,4g, W: 360g, w tym cukry proste: 70,2g, Bł.: 37,5g, Sól: 4g	E: 2151,7kcal, B: 112,2g, T: 79,1g, kw. tł. nas.: 31,2g, W: 261,6g, w tym cukry proste: 62,2g, Bł.: 29,4g, Sól: 5,8g

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 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,