

DIETA PODSTAWOWA							
DATA	03.07.24r.	04.07.24r.	05.07.24r.	06.07.24r.	07.07.24r.	08.07.24r.	09.07.24r.
RODZAJ POSILKU	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK
Śniadanie/ II Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza kukurydziana na mleku 350g (1,6,7,8,9,10)</li> <li>- Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11),</li> <li>- Masło 20g (7),</li> <li>- Serek homogenizowany waniliowy 150g (7),</li> <li>- Jajko gotowane 50g (1szt.) (3),</li> <li>- Szynka z indyka 50g (1,7,10)</li> <li>- Sałata 6g,</li> <li>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza jaglana na mleku 350g (1,6,7,8,9,10)</li> <li>- Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11)</li> <li>- Masło 20g (7),</li> <li>- Twaróg ze śmietaną, tuńczykiem, ogórkiem i koprem 150g (4,7),</li> <li>- Kielbasa żywiecka 25g (1,3,6,7,9,10),</li> <li>- Ogórek świeży 40g</li> <li>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane na mleku 350g (1,6,7,8,9,10)</li> <li>- Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11),</li> <li>- Masło 20g (7),</li> <li>- Ser żółty 25g (7),</li> <li>- Jajecznica z cebulą 100g (1,3,7)</li> <li>- Pączek z cukrem pudrem 80g (1,3,7)</li> <li>- Sałata 6g</li> <li>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lane kluski na mleku 350g (1,3,7)</li> <li>- Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11)</li> <li>- Masło 20g (7),</li> <li>- Jogurt owocowy 150g (7),</li> <li>- Dżem 25g (1 szt.),</li> <li>- Kielbasa żywiecka 40g (1,3,6,7,9,10)</li> <li>- Ser żółty 25g</li> <li>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza manna na mleku 350g (1,3,6,7,8,9,10,11)</li> <li>- Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11)</li> <li>- Masło 20g (7),</li> <li>- Twaróg ze śmietaną, tuńczykiem, ogórkiem i koprem 150g (4,7),</li> <li>- Szynka gotowana 25g (1,3,6,7,9,10),</li> <li>- Ogórek świeży słupki 40g</li> <li>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż biały na mleku 350g (1,6,7,8,9,10)</li> <li>- Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11)</li> <li>- Masło 20g (7),</li> <li>- Jogurt naturalny 150g (7),</li> <li>- Połędwica sopocka 25g (1,3,6,7,9,10),</li> <li>- Ser topiony 50g (7)</li> <li>- Sałata 6g</li> <li>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza jęczmienna na mleku 350g (1,3,6,7,8,9,10,11)</li> <li>- Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11)</li> <li>- Masło 20g (7),</li> <li>- Twaróg ze śmietaną i warzywami 150g (7),</li> <li>- Schab pieczony 25g</li> <li>- Papryka czerwona słupki 50g,</li> <li>- Ciasto drożdżowe 100g (1,3,7)</li> <li>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)</li> </ul>
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> <li>Żurek z ziemniakami, śmietaną, jajkiem, boczkiem i majerankiem 400g (1,3,6,7,8,9,10,11)</li> <li>- Bitka ze schabu duszona w sosie pieczeniowym 230g (1,3,6,7,8,9,10,11),</li> <li>- Kasza gryczana prażona gotowana 200g (1,6,7,8,9,10)</li> <li>- Surówka z białej kapusty z kukurydzą, koprem i olejem 200g (1,6,7,8,9,10)</li> <li>- Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zupa jarzynowa z ziemniakami, śmietaną i lubczykiem 400g (1,3,6,7,8,9,10,11)</li> <li>- Kotlet z piersi kurczaka panierowany smażony 130g (1,3,6,7,8,9,10,11),</li> <li>- Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9),</li> <li>- Marchew duszona z groszkiem i masłem 200g (7)</li> <li>- Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zupa fasolowa z makaronem, boczkiem i majerankiem 400g (1,3,6,7,8,9,10,11)</li> <li>- Filet z dorsza duszony 150g (1,3,4,5,6,7,8,9,10),</li> <li>- Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9),</li> <li>- Surówka z białej kapusty z sałata lodową, papryką, ogórkiem i szczypiorem z olejem 150g (1,6,7,8,9,10)</li> <li>- Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zupa pomidorowa z ryżem, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11)</li> <li>- Klopsik z łopatki wieprzowej duszony w sosie cebulowym 230g (1,3,5,6,7,8,9,10,11),</li> <li>- Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1,3,6,7,8,9,10,11),</li> <li>- Surówka z czerwonej kapusty ze szczypiorkiem i śmietaną 200g (1,6,7,8,9,10,12)</li> <li>- Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zupa ziemniaczana z makaronem, śmietaną i przetartym groszkiem i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11)</li> <li>- Gulasz z piersi kurczaka z papryką, pieczarkami, białą kapustą, fasolką szparagową i cebulą duszony 300g (1,3,6,7,8,9,10,11),</li> <li>- Ryż brązowy gotowany 200g (1,3,6,7,8,9,10,11),</li> <li>- Galaretkę owocową z brzoskwiniami i truskawkami 200g (1,7,9)</li> <li>- Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Krupnik z kaszą jęczmienną, ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11)</li> <li>- Bitka z piersi kurczaka duszona w sosie koperkowym 230g (1,3,6,7,8,9,10,11),</li> <li>- Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9),</li> <li>- Surówka z marchwi, pietruszki, selera, brzoskwini i ananasa ze śmietaną 200g (1,3,6,7,8,9,10,11),</li> <li>- Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zupa ogórkowa z ziemniakami, śmietaną i koprem 400g (1,3,6,7,8,9,10,11)</li> <li>- Kotlet mielony z karkówki wieprzowej smażony 130g (1,3,6,7,8,9,10,11),</li> <li>- Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9),</li> <li>- Kapusta czerwona zasmażana z boczkiem i kminem 200g (1,3,6,7,8,9,10,11),</li> <li>- Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)</li> </ul>

Kolacja	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Dżem 70g, - Ser topiony 50g (7) - Kielbasa szynkowa 25g (1,6,7,8,9,10)  -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Pasta z wędzonej makreli z koncentratem pomidorowym i koprem 100g (1,4,7,9), - Ser topiony 17g (7), - Sałata 6g  -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Twaróg ze śmietaną, rzodkiewką i szczypiorem 150g (7), - Pomidor ½ szt. - Szynka gotowana 25g (1,3,6,7,9,10),  -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Połędwica sopocka 25g (1,3,6,7,9,10), - Ser topiony 50g (7) - Papryka świeża 40g  -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Dżem 70g, - Kielbasa szynkowa 50g (1,6,7,8,9,10) - Pomidor ½ szt.  -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Racuchy drożdżowe z jabłkiem i cukrem pudrem 150g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Dżem 25g - Kielbasa salami 25g (1,6,9)  -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Sałatka jarzynowa 150g (1,3,7,9,10), - Kielbasa szynkowa 25g (1,3,6,7,9,10), - Sałata lodowa 10g  - Herbata z cytryną 250g
Wartość odżywcza	E: 2477 kcal, B: 122,6g, T: 88,2 g, kw. tł. nas.:39,2 g, W: 314g, w tym cukry proste: 46 g, Bł.: 33,4g, Sól: 8g	E: 2584 kcal, B:134,7 g , T: 114,8 g , kw. tł. nas.: 42g, W: 264 g w tym cukry proste: 54 g Bł.: 28,3 g, Sól: 6,4g	E :2776 kcal, B: 147g, T: 92 g, kw. tł. nas.: 38 g, W: 362g, w tym cukry proste: 59 g, Bł.: 38,4 g, Sól: 6,4g	E: 2589kcal, B: 103g, T: 115g, kw. tł. nas.:50 g ,W: 296 g, w tym cukry proste: 79 g, Bł.:26,7 g, Sól: 5,6 g	E: 2239kcal, B: 116g, T: 73g, kw. tł. nas.: 33,5 g, W: 289 g, w tym cukry proste: 73g, Bł: 25,8 g, Sól: 4,3g	E: 2468 kcal, B: 113g, T: 96g, kw. tł. nas.: 45,1g, W: 300g, w tym cukry proste: 63g, Bł.: 27g, Sól: 5,9g	E: 2785 kcal, B: 127g, T: 120g, kw. tł. nas.: 34,4g, W:313 g, w tym cukry proste: 72g, Bł.:35g, Sól: 8,2 g

#### 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 SO<sub>2</sub> 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 Natalia Antonik – Sorbian, mgr Marlena Malińska, mgr inż. Natalia Szczepańska -Wilk