

DIETA PODSTAWOWA							
DATA	24.07.24r.	25.07.24r.	26.07.24r.	27.07.24r.	28.07.24r.	29.07.24r.	30.07.24r.
RODZAJ POSILKU	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK
Śniadanie/ II Śniadanie	<p>Kasza jagłana na mleku 350g (1,6,7,8,9,10)</p> <p>- Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7),</p> <p>- Dżem 50g - Ser topiony 50g (7) - Ogórek świeży 50g</p> <p>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)</p>	<p>Kasza manna na mleku 350g (1,3,6,7,8,9,10,11)</p> <p>- Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7),</p> <p>- Jajko gotowane 50g (3) - Papryka słupki 50g - Bułka słodka z dżemem 80g (1szt.) (1,3,7)</p> <p>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)</p>	<p>- Płatki owsiane na mleku 350g (1,6,7,8,9,10)</p> <p>- Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7),</p> <p>-Parówka wieprzowa na ciepło 100g (2szt.) (3,6,7,9,10) - Ogórek świeży 40g - Musztarda 10g (10)</p> <p>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)</p>	<p>- Kasza kukurydziana na mleku 350g</p> <p>Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7),</p> <p>- Jogurt owocowy 150g (7) - Kielbasa żywiecka 40g (1,3,6,7,9,10), - Ogórek świeży 40g</p> <p>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)</p>	<p>Ryż biały na mleku 350g (1,6,7,8,9,10)</p> <p>- Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7),</p> <p>- Jajko gotowane 50g (3) -Ser topiony 17g (7) - Pomidor 50g - Miód 25g</p> <p>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)</p>	<p>- Makaron nitka na mleku 350g (1,3,6,7,8,9,10,11)</p> <p>- Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7),</p> <p>- Twaróg ze śmietaną, tuńczykiem, rzodkiewką i szczypiorem 150g (4,7), - Dżem 25g - Ogórek świeży 40g</p> <p>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)</p>	<p>Kasza jagłana na mleku 350g (1,6,7,8,9,10)</p> <p>- Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7),</p> <p>- Serek homogenizowany waniliowy 150g (7) - Szynka gotowana 50g (1,3,6,7,9,10), - Pomidor 50g</p> <p>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)</p>
Obiad	<p>Zupa botwinkowa z ziemniakami, śmietaną i majerankiem 400g (1,3,6,7,8,9,10,11)</p> <p>- Stek z łopatki wieprzowej duszony z cebulą 230g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (1,6,7,8,9,10) - Surówka wielowarzywna z kapusty pekińskiej, marchwi z papryką i olejem 200g (1,3,6,7,9,10),</p> <p>- Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11)</p> <p>- Kaszanka jęczmienna pieczona z cebulą 250g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Surówka z sałaty lodowej, białej kapusty z ogórkiem, koprem i olejem 200g (1,3,6,7,9,10),</p> <p>- Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)</p>	<p>Żurek z ziemniakami, śmietaną, jajkiem, boczkiem i majerankiem 400g (1,3,6,7,8,9,10,11)</p> <p>- Potrawka z kurczaka z fasolką szparagową, groszkiem, papryką, cebulą i kapustą białą 250g (1,3,4,5,6,7,8,9,10), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Sałata lodowa z olejem 150g (1,6,7,8,9,10)</p> <p>- Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)</p>	<p>Krupnik z kaszą jagłaną, ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11)</p> <p>- Wątróbka z kurczaka duszona z cebulą i porem 250g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Ogórek kiszony 100g (10)</p> <p>- Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)</p>	<p>Zupa zacierkowa z ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11)</p> <p>- Pulpet z piersi kurczaka duszony w sosie własnym 230g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Kasza jęczmienna pęczak gotowana 200g (1,6,7,8,9,10) - Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzy ze śmietaną 200g (1,6,7,8,9,10,12)</p> <p>- Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11)</p> <p>- Kotlet schabowy smażony panierowany 130g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Surówka wielowarzywna z białej kapusty, sałaty lodowej, marchewki z olejem 200g (1,3,6,7,8,9,10,11),</p> <p>- Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)</p>	<p>Rosół z makaronem, warzywami i lubczykiem 400g (1,3,6,7,8,9,10,11)</p> <p>- Udko z kurczaka pieczone 250g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Surówka z białej kapusty z marchewką i śmietaną 200g (1,3,6,7,8,9,10,11),</p> <p>- Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)</p>

Kolacja	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Sałatka jarzynowa z majonezem 200g (1,3,7,9,10), - Kielbasa żywiecka 25g (1,6,7,8,9,10) - Papryka świeża 40g -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Rauchy drożdżowe z jabłkiem i cukrem pudrem 150g (1,3,7,9) - Ser topiony 17g (7), - Sałata 6g, -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Pomidor 1/2 szt., - Kielbasa szynkowa 50g (1,3,6,7,8,9,10), - Miód 25g, -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Twaróg ze śmietaną, rzodkiewką i szczypiorem 150g (7), - Sałata 6g - 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) - Ser żółty 50g (7) - Schab pieczony 50g - Sałata 6g -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Dżem 50g - Kielbasa szynkowa 50g (1,6,7,9,10), - Sałata 6g -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Jajka z warzywami w sosie jogurtowo-majonezowym 150g (1,3,7,9,10), - Połędwica sopocka 25g (1,3,6,7,9,10), - Papryk czerwona świeża 40g -Herbata z cytryną 250g
Wartość odżywcza	E: 2475 kcal, B: 91,8 g, T: 123,2 g, kw. tł. nas.:53,4 g, W: 270,1 g, w tym cukry proste: 31 g, Bł.: 25,8 g, Sól: 7,5g	E: 2247 kcal, B: 125,5 g, T: 93,3 g, kw. tł. nas.: 42 g, W: 241,3 g w tym cukry proste: 23,4 g Bł.: 21,3 g, Sól: 6,5g	E: 2767 kcal, B:103 g, T: 120 g, kw. tł. nas.: 49,3 g, W: 345,4 g, w tym cukry proste: 74,3 g, Bł.: 31,1 g, Sól: 5,9g	E: 2605 kcal, B: 120,6 g, T: 101 g, kw. tł. nas.: 57 g, W: 324 g, w tym cukry proste: 29,5 g. Bł. 31,2 g, Sól: 5g	E: 2454 kcal, B: 94 g, T: 95 g, kw. tł. nas.: 39,1g, W: 325 g w tym cukry proste: 67 g, Bł: 23,6 g, Sól: 6,2g	E: 2417,5 kcal, B: 104,7 g, T: 95 g, kw. tł. nas.: 40,5 g, W: 310 g, w tym cukry proste: 39,7 g Bł: 30,3 g, Sól: 4,5g	E: 3349 kcal, B: 138 g, T: 142,4 g, kw. tł. nas.: 55 g, W: 404 g, w tym cukry proste: 70,7 g, Bł.: 33,2 g, Sól: 5,5g

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