

DIETA PODSTAWOWA							
DATA	11.09.24r.	12.09.24r.	13.09.24r.	14.09.24r.	15.09.24r.	16.09.24r.	17.09.24r.
RODZAJ POSILKU	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK
Śniadanie/ II Śniadanie	- Płatki owsiane na mleku 350g (1,7), - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7), - Szynka z kurczaka 60g (1,7,10), - Dżem 50g, - Ser topiony 17g (7) - Ogórek kiszony 70g (10) - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Kasza manna mleku 350g (1,7), - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Ser topiony 50g (7), - Polędwica sopocka 60g (1,3,6,7,9,10) - Miód pszczeli 25g - Sałata 6g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Kasza kukurydziana na mleku 350g (1,6,7,8,9,10), - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7), - Jajecznicza z pomidorami 100g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Ser żółty 50g (7) - Bułka słodka z dżemem 80g (1,3,7), - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Makaron nitka na mleku 350g (1,7), Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Pasztetowa podwędzana 100g (1,6,7,9,10), - Ser topiony 34g (7) - Ogórek kiszony 70g (10) - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Płatki owsiane na mleku 350g (1,6,7,8,9,10), - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Twaróg ze śmietaną i szczypiorem 150g (7), - Kielbasa salami 30g (6,9,10) - Pomidor 100g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Kasza jaglana na mleku 350g (1,6,7,8,9,10), - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Ser żółty 50g (7) - Dżem 50g - Ogórek konserwowy 50g (10) - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Kasza jęczmienna na mleku 350g (1,36,7,8,9,10,11), - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Szynka z indyka 60g (1,7,10) - Ser topiony 34g (7) - Galaretką z owocami 200g (1,7,9) - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11) - Gołąbki z ryżu i łopatki wieprzowej gotowane w sosie pomidorowym 350g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (7,9), - Sałata 6g, - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)	Rosół z kapustą włoską, makaronem i lubczykiem 400g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Udko z kurczaka panierowane smażone 250g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Surówka z czerwonej kapusty z marchewką i śmietaną 200g(1,6,7,8,9,10) - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)	Barszcz z fasolą Jaś, ziemniakami, śmietaną i majerankiem 400g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Makron pszenny gotowany z twarogiem, cebulką i boczkiem 400g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Jabłko pieczone z cynamonem i rodzynkami 100g (1,5,6,8,9,10,11) - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Kotlet mielony z piersi kurczaka smażony 130g (1,3,6,7,8,9,10,11) - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Buraczki gotowane z olejem 200g g (1,6,7,8,9,10) - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)	Zupa makaronowa z ziemniakami, przetartym groszkiem, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Bitka ze schabu duszona w sosie pietruszkowym 230g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Ryż brązowy gotowany 200g (1,6,7,8,9,10), - Surówka wielowarzynna z białej kapusty z groszkiem, ogórkiem, szczypiorkiem i olejem 200g (1,6,7,8,9,10) - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)	Zupa pomidorowa z ryżem, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11) - Kotlet z piersi kurczaka panierowany smażony 130g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Kapusta mieszana biała i kiszona zasmażana z boczkiem 200g (1,3,6,7,8,9,10,11) - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11) - Zraz zawijany ze schabu z pieczarkami, cebulą, żółtym serem duszony w sosie pieczarkowym 230g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Ogórek kiszony 100g (10) - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)
Kolacja	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7), - Kielbasa salami 40g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Pasta z wędzonej makreli z	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Sałatka z pieczarek z	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Dżem 70g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Ser topiony 50g (7)	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Pasta jajeczna z koprem	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Racuchy drożdżowe z

	(6.9.10), - Pomidor 100g - Serek homogenizowany waniliowy 150g (7) -Herbata z cytryną 250g	koncentratem pomidorowym i szczypiorkiem 80g (4,9), -Twaróg ze śmietaną, rzodkiewką, ogórkiem i szczypiorem 100g (7) - Śliwki 100g -Herbata z cytryną 250g	jajkiem, pomidorem i porem 200g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Kielbasa żywiecka 40g (1,3,6,7,9,10) - Sałata 6g - Herbata z cytryną 250g	- Szynka gotowana 60g (1,3,6,7,9,10) - Sałata 6g - Herbata z cytryną 250g	- Miód pszczeli 25g - Jabłko 150g -Herbata z cytryną 250g	80g (3,7,9) - Kielbasa szynkowa 30g (1,6,7,9,10), - Pomidor 100g -Herbata z cytryną 250g	jabłkami i cukrem pudrem 150g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Kielbasa krakowska 40g (1,3,6,7,9,10), - Sałata 6g - Herbata z cytryną 250g
Wartość odżywcza	E: 2933,3 kcal, B: 141,2g, T: 120,8g, kw. tł. nas.: 53,5g, W: 338,6g, w tym cukry proste: 126,4g, Bł.: 37,9g, Sól: 7,5g	E: 2957,8kcal, B: 158,4g, T: 123,6g, kw. tł. nas.: 49,7g, W: 318,3g w tym cukry proste: 80,0g, Bł.: 31,0g, Sól: 7,9g	E: 3063,8kcal, B: 145,5g, T: 118,2g, kw. tł. nas.: 51,2g, W: 371,2g, w tym cukry proste: 101,2g, Bł.: 38,9g, Sól: 6,7g	E: 2923,3kcal, B: 119,5g, T: 135,8g, kw. tł. nas.: 47,8g, W: 325,3g, w tym cukry proste: 95,0g, Bł.: 32,9g, Sól: 9,4g	E: 3142,4kcal, B: 140,4g, T: 130,1g, kw. tł. nas.: 54,3g, W: 372,0g, w tym cukry proste: 91,9g, Bł.: 40,2g, Sól: 5,6g	E: 2576,6kcal, B: 119,3g, T: 110,9g, kw. tł. nas.: 44,0g, W: 289,6g, w tym cukry proste: 94,3g, Bł.: 30,4g, Sól: 7,0g	E: 3094,1kcal, B: 136,1g, T: 124,6g, kw. tł. nas.: 47,0g, W: 373,4g, w tym cukry proste: 101,0g, Bł.: 32,3g, Sól: 7,7g

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