

DIETA PODSTAWOWA							
DATA	13.11.24r.	14.11.24r.	15.11.24r.	16.11.24r.	17.11.24r.	18.11.24r.	19.11.24r.
RODZAJ POSILKU	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK
Śniadanie/ II Śniadanie	- Płatki owsiane na mleku 350g (1,6,7,8,9,10), - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7), - Jajko sadzone ze szczypiorkiem 100g (2 szt.) (3), - Ser żółty 60g (7), - Rzodkiewki 3 szt., - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Kasza jęczmienna na mleku 350g (1,6,7,8,9,10), - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7), - Dżem 70g, - Kielbasa salami 50g (6,9,10), - Jogurt naturalny 150g (1 szt.) (7), - 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), - Twaróg ze śmietaną, rzodkiewką, szczypiorem 150g (7), - Kielbasa żywiecka 50g (1,6,7,9,10), - Ciasto drożdżowe 100g (1,3,7), - 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), - Ser topiony 50g (7), - Dżem 25g, - Szyunka gotowana 30g (1,3,6,7,9,10), - Sałata 6g, - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Ryż na mleku 350g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7), - Szyunka drobiowa 60g (1,7,10), - Ser żółty 60g, - Dżem 25g, - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Lane kluski na mleku 350g (1,3,6,7,8,9,10), - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7), - Kielbasa parówkowa 150g (1,3,6,7,9,10), - Musztarda 20g (10), - Ser topiony 34g (2 szt.) (1,3,6,7), - ogórek konserwowy 60g (10), - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Kasza jagłana na mleku 350g (1,6,7,8,9,10), - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7), - Miód pszczele 25g, - Pasztetowa 80g (1,3,6,7,9,10), - Ogórek kiszony 80g (10), - Serek homogenizowany 150g (7), - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)
Obiad	Kapuśniak z włoskiej kapusty z ziemniakami, boczkiem, koprem 400g (1,3,6,7,8,9,10,11) - Karkówka wieprzowa duszona w sosie własnym 230g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Sałatka z buraków, ogórków konserwowych z olejem 200g (1,6,7,8,9,10) - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)	Zupa porowo – cebulowa z ziemniakami, śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Kotlet mielony z mięsa od szynki, smażony 130g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Kapusta czerwona parzona 200g (1,6,7,8,9,10) - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)	Barszcz czerwony z ziemniakami, śmietaną i majerankiem 400g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Filet z dorsza smażony 150g (1,3,4,6,7,8,9,10), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Surówka z kapusty kiszonej i białej z olejem, natką pietruszki 200g (1,3,6,7,8,9,10), - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)	Krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Jajo sadzone 100g (2 szt.) (3), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Buraki gotowane, tarte z olejem i kwaskiem 200g (1,3,6,7,9,10) - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)	Zupa zacierkowa z ziemniakami, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11) - Gulasz z karkówki wieprzowej z papryką i warzywami, duszony 250g (1,3,6,7,8,9,10), - Kasza gryczana, prażona, gotowana 200g (1,6,7,8,9,10), - Ogórek kiszony 100g (10), - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)	Zupa pomidorowa z ryżem i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11) - Kotlet ze schabu panierowany, smażony 130g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Kapusta kiszona zasmażana z kminkiem 200g (1,6,7,8,9,10), - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)	Zupa jarzynowa z ziemniakami, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11) - Udko z kurczaka duszone w sosie własnym 250g (1,3,6,7,8,9,10), - Ryż brązowy gotowany 200g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Surówka z marchwi, selera, pietruszki i jabłek z majonezem i śmietaną 200g (1,6,7,8,9,10) - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)
Kolacja	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7), - Pasztetowa podwędzana	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Pasta z makreli wędzonej z	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Ser żółty 60g (7),	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Kaszanka pieczona z	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Pasta z twarogu ze	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Jajko w majonezie z	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Racuchy drożdżowe z

	80g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Ser topiony 34g (2 szt.) (1,3,6,7), - Jabłko pieczone z cynamonem 1 szt. (1,3,5,6,7,8,9,10,11), -Herbata z cytryną 250g	koncentratem pomidorowym, szczypiorem 80g (1,4,7) - Sałatka jarzynowa z majonezem 200g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), -Herbata z cytryną 250g	- Kotlet z brokułów z papryką, smażony 120g (1,3,5,6,7,9,10), - Pomidor 50g, - Herbata z cytryną 250g	cebula i jabłkiem 200g (2 szt.) (1,3,6,7,8,9,10,11), - Twaróg chudy plaster 65g (7), - Jogurt owocowy 150g (7), - Herbata z cytryną 250g	śmietaną, tuńczykiem, ogórkiem 150g (1,3,4,7,10), - Kielbasa salami 40g (6,9,10), - Jabłko pieczone z cynamonem i miodem 150g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), -Herbata z cytryną 250g	warzywami i fetą 150g (3,6,7,9), - Kielbasa szynkowa 60g (1,3,6,7,9,10), - Bułka drożdżowa z dżemem 80g (1,3,7), -Herbata z cytryną 250g	jabłkiem i cukrem pudrem 150g (3 szt.) (1,3,6,7,9,10), - Ser topiony 50g (7), - Sałata 6g, - Herbata z cytryną 250g
Wartość odżywcza	E:3065,3 kcal, B: 130,7 g, T:150,7 g, kw. tł. nas.:62,5 g, W: 295,5g, w tym cukry proste: 75,5g, Bł.: 41,9g, Sól:8,3g	E: 3026,6kcal, B:115,1g, T: 144,3g, kw. tł. nas.: 54,4g, W: 33,4,3g w tym cukry proste: 120,7g, Bł.: 41,0g, Sól: 8,4g	E: 3016,3kcal, B: 151,9g, T:126,5g, kw. tł. nas.:51,7g, W:335,0g, w tym cukry proste: 76,8g, Bł.:39,9g, Sól: 7,6g	E: 2944,6 kcal, B: 123,3g, T: 145,8 g, kw. tł. nas.: 59,5g , W: 298,9 g, w tym cukry proste: 84,0g, Bł: 36,3g, Sól: 8,8g	E: 2878,0kcal, B: 147,1g, T: 118,1g, kw. tł. nas.: 55,3g , W: 322,9g, w tym cukry proste: 89,6g, Bł: 34,0g, Sól: 8,7g	E: 3393,1kcal, B: 145,7g, T: 175,8g, kw. tł. nas.: 63,0g, W: 322,1g, w tym cukry proste: 67,7g, Bł.: 33,4g, Sól: 9,9 g	E: 3245,4 kcal, B: 142,2g, T: 136,6 g, kw. tł. nas.:58,8g, W: 382,8g, w tym cukry proste: 97,2 g, Bł.:42,3g, Sól:9,2g

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,