OZNACZENIA ALERGENÓW PODANE NA OSTATNIEJ STRONIE

DIETA PODSTAWOWA							
DATA	**11.12.24r.**	**12.12.24r.**	**13.12.24r.**	**14.12.24r.**	**15.12.24r.**	**16.12.24r.**	**17.12.24r.**
RODZAJ POSIŁKU	**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), - Ser żółty 60g (7), - Schab pieczony 60g, - Szynka drobiowa 50g (1,7,10) - Galaretka z owocami 200g (1,6,7,8,9,10), - 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), - Jajka sadzone 100g (3) - Jogurt naturalny 150g (7) - Kiełbasa żywiecka 50g (1,3,6,7,9,10) - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Kasza manna 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 i szczypiorem 150g (7) - Kiełbasa szynkowa 50g (1,3,6,7,9,10) - Bułka słodka z dżemem 80g (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), - Kiełbasa parówkowa na gorąco 150g (1 szt.) (1,3,6,7,8,9,10), - Musztarda 20g (10), - Ser żółty 60g (7), - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Ryż biały na mleku 350g (1,6,7,8,9,10), - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7), - Dżem 70g, - Szynka gotowana 60g (1,3,6,7,9,10) - Jogurt owocowy 150g (7) - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Lane kluski na mleku 350g (1,3,7), - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7), - Jajko gotowane 50g (3), - Polędwica sopocka 60g (1,3,6,7,9,10) - Bułka słodka z budyniem 80g (1,3,7) - 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), - Pasztetowa wędzona 80g (1,3,6,7 - Miód pszczeli 25g (1 szt.) - Serek homogenizowany owocowy 150g (7) - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)
Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Żeberka wieprzowe duszone w kapuście z kminkiem 400g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Sałata 6g, - 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), - Kaszotto z kaszy pęczak i mięsa z ud kurczaka z kalafiorem, brokułem, marchewką, fasolką szparagową i pieczoną dynią 400g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Sos własny 100g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Kapusta włoska gotowana z bułką tartą 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), - Kotlet mielony z dorsza smażony 150g (1,3,4,6,7,8,9,10), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Surówka z kiszonej i białej kapusty z koperkiem i olejem 200g (1,6,7,8,9,10), - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)	Zupa ryżowa z ziemniakami, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Gulasz z piersi kurczaka z warzywami 300g (1,3,6,7,8,9,10), - Makaron pszenny gotowany 200g (1,3), - Ogórek konserwowy 150g (10) - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)	Zupa makaronowa z ziemniakami i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Bryzol ze schabu duszony w sosie własnym 230g (1,3,6,7,8,9,10), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Sałatka z gotowanych buraków i pora z olejem 200g (1,6,7,8,9,10), - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)	Krupnik z kaszą jaglaną z ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Kotlet schabowy panierowany smażony 130g (1,3,6,7,8,9,10), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Kapusta czerwona zasmażana z jabłkiem 200g (1,6,7,8,9,10), - 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), - Bitka z piersi kurczaka duszona w sosie koperkowym 230g (1,3,6,7,8,9,10), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Surówka z marchwi i ananasa z olejem 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), - Twaróg chudy plastry 110g (7) - Kiełbasa salami 40g (6,9,10) - Rzodkiewka 30g -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Pstrąg wędzony 150g (4) - Ser topiony 34g (7) - Sałata 6g -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Sałatka z pieczarek i porów 200g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Schab pieczony 60g, - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Placki z jabłkami i cukrem pudrem 200g (1,3,6,7,8,9,10), - Ser topiony 50g (7) - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Twaróg ze śmietaną, rzodkiewką i szczypiorem 150g (7) - Kiełbasa krakowska 60g (1,3,6,7,9,10) - Ogórek kiszony 70g (10) -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Miód pszczeli 25g - Ser żółty 60g (7) - Sałata 6g, -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Parówki drobiowe100g (1,3,6,7,9,10), - Musztarda 20g (10) - Ser topiony 34g (7) - Pomidor 50g - Herbata z cytryną 250g
Wartość odżywcza	E: 2683 kcal, B: 157g, T: 107 g, kw. tł. nas.: 47g, W: 287 g, w tym cukry proste: 59 g, Bł.: 36g, Sól: 9 g	E: 3077 kcal, B: 160g, T: 113g, kw. tł. nas.: 47 g, W: 373g w tym cukry proste: 73g, Bł.: 41g, Sól: 8g	E: 2776 kcal, B: 135 g T: 120 g, kw. tł. nas.: 46 g, W: 301 g, w tym cukry proste: 59 g, Bł.:36 g, Sól: 8g	E: 3080 kcal, B: 124 g, T: 127 g, kw. tł. nas.: 54 g , W: 374 g, w tym cukry proste: 67 g, Bł: 33g, Sól: 9g	E: 2593 kcal, B: 152 g, T: 91 g, kw. tł. nas.: 40g, W: 303g, w tym cukry proste: 82g, Bł.: 31g, Sól: 8,8 g	E: 2514 kcal, B: 115 g, T: 96g, kw. tł. nas.: 40g, W: 310 g, w tym cukry proste: 59 g, Bł.: 31 g, Sól: 7,7g	E: 2847 kcal, B: 134g, T: 126g, kw. tł. nas.: 52g, W: 310 g, w tym cukry proste: 85 g, Bł.: 38 g, Sól: 9 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 illinoinensis (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,