

DIETA PODSTAWOWA							
DATA	18.12.24r.	19.12.24r.	20.12.24r.	21.12.24r.	22.12.24r.	23.12.24r.	24.12.24r.
RODZAJ POSILKU	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK
Śniadanie/ II Śniadanie	<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>- Dżem 70g,</li> <li>- Polędwica sopocka 60g (1,3,6,7,9,10),</li> <li>- Galaretką z malinami i czarną porzeczką 200g (1,9),</li> <li>- Sałata 6g,</li> <li>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)</li> </ul>	<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>- Ser żółty 60g (7),</li> <li>- Kielbasa szynkowa 60g (1,3,6,7,9,10),</li> <li>- Sałata 6g,</li> <li>- Jogurt naturalny 150g (7),</li> <li>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza manna 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>- Kielbasa krakowska 50g (1,3,6,7,9,10),</li> <li>- Ser topiony 34g (2 szt.) (1,3,7),</li> <li>- Bułka słodka z budyniem 80g (1,3,7),</li> <li>- Rzodkiewka 3 szt.,</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>- Pasztetowa podwędzana 80g (1,3,6,7),</li> <li>- Ser żółty 60g (7),</li> <li>- Jabłko parzone 1 szt.,</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>- Dżem 70g,</li> <li>- Ser topiony 50g (7),</li> <li>- Pomidor 50g,</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>- Jajecznica smażona na maśle ze szczypiorem 100g (1,3,7,9),</li> <li>- Szynka gotowana 60g (1,6,7,9,10),</li> <li>- Ogórek kiszony 70g (10),</li> <li>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza manną 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, rzodkiewką i szczypiorem 150g (7),</li> <li>- Dżem 25g (1 szt.),</li> <li>- Bułka słodka z budyniem 80g (1,3,7),</li> <li>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)</li> </ul>
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zupa zacierkowa na rosole z ziemniakami, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11),</li> <li>- Kotlet mielony z szynki wieprzowej, smażony 130g (1,3,6,7,8,9,10),</li> <li>- Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9),</li> <li>- Marchewka mini gotowana z groszkiem i masłem 200g (1,3,6,7,8,9,10),</li> <li>- Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zupa pomidorowa z ryżem i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11),</li> <li>- Wątroba z kurczaka duszona z cebulą i jabłkiem 250g (1,3,6,7,8,9,10,11),</li> <li>- Ziemniaki gotowane 200g (9),</li> <li>- Ogórek konserwowy 150g (10),</li> <li>- Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Barszcz czerwony z ziemniakami i śmietaną, majerankiem 400g (1,3,6,7,8,9,10,11),</li> <li>- Jajko sadzone ze szczypiorem 100g (3),</li> <li>- Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9),</li> <li>- Surówka z kapusty białej i kiszonej z koperkiem 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>Krupnik z kaszą jęczmienną z ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11),</li> <li>- Klopsik z piersi kurczaka duszony w sosie pieczeniowym 230g (1,3,6,7,8,9,10),</li> <li>- Makaron pszenny gotowany 200g (1,3),</li> <li>- Ogórek kiszony 70g (10),</li> <li>- Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zupa makaronowa z ziemniakami i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11),</li> <li>- Udko z kurczaka duszone w sosie własnym 350g (1,3,6,7,8,9,10),</li> <li>- Ryż biały gotowany 200g (1,6,7,8,9,10),</li> <li>- Buraki gotowane tarte z 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 i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11),</li> <li>- Gulasz z karkówki wieprzowej duszony z warzywami 250g (1,3,6,7,8,9,10),</li> <li>- Kasza jęczmienna gotowana 200g (1,6,7,8,9,10),</li> <li>- Kapusta biała z marchwią 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 zacierkowa z ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11),</li> <li>- Gołąbki z kaszy gryczanej duszone w sosie pieczarkowym 400g (1,3,6,7,8,9,10),</li> <li>- Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9),</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),  - Ser topiony 50g (7), - Kielbasa żywiecka 50g (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),  - Twaróg ze śmietaną, rzodkiewką i szczypiorem 150g (7), - Schab pieczony 60g, - Herbatniki 25g (1,3,6,7),  -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  -Śledź w śmietanie z cebulą 200g (1,3,4,6,7,8,9,10,11), - Szynka z kurczaka 60g (1,7,10),  - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Twaróg ze śmietaną, tuńczykiem, ogórkiem i szczypiorem 150g (7), - Kielbasa salami 50g (6,9,10), - Sałata 6g,  - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Ser żółty 60g (7), - Miód pszczeli 25g, - Jogurt naturalny 150g (7),  -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Parówka drobiowa cienka 80g (2 szt.) (1,3,6,7,8,9,10), - Ser topiony 34g (2 szt.) (1,3,6,7),  -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 50g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Barszcz czerwony czysty z majerankiem 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Dorsz duszony z warzywami w sosie pomidorowym 250g (1,3,4,6,7,8,9,10), - Sałatka jarzynowa 200g (1,3,6,7,8,9,10),  - Herbata z cytryną 250g
Wartość odżywcza	E: 3014,7 kcal, B: 119,5g, T: 132,2g, kw. tł. nas.: 56,3g, W: 355,5g, w tym cukry proste: 140,8g, Bł.: 40,0g, Sól: 8,1g	E: 2654,6kcal, B: 147,2g, T: 100,0g, kw. tł. nas.: 47,4g, W: 307,8g w tym cukry proste: 73,8g, Bł.:32,7 g, Sól: 7,7g	E: 2977,1kcal, B:137,1g, T: 114,6g, kw. tł. nas.: 46,4g, W: 367,4g, w tym cukry proste: 89,9g, Bł.: 40,7g, Sól: 8,5g	E: 2498,0kcal, B: 107,4g, T: 115,5g, kw. tł. nas.: 50,5g , W: 269,7g, w tym cukry proste: 74,9g, Bł.: 26,5 g, Sól: 7,2g	E: 2812,7kcal, B: 142,4g, T: 93,7g, kw. tł. nas.: 42,8g, W: 369,2g, w tym cukry proste: 92,1g, Bł: 38,4g, Sól: 6,7g	E: 2688,4kcal, B: 136,9g, T: 96,2g, kw. tł. nas.: 40,2g, W: 338,0g, w tym cukry proste: 140,5g, Bł.: 38,4g, Sól: 6,5g	E:3527,6 kcal, B: 157,9g T: 129,7g, kw. tł. nas.: 52,5g, W: 458,9g, w tym cukry proste: 141,7 g, Bł.: 45,1g, Sól: 6,1g

#### Wykaz alergenów

- Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne.
- Skorupiaki i produkty pochodne.
- Jaja i produkty pochodne.
- Ryby i produkty pochodne.
- Orzeszki ziemne i produkty pochodne.
- Soja i produkty pochodne.
- Mleko i produkty pochodne.
- 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.
- Seler i produkty pochodne.
- Gorczyca i produkty pochodne.
- Nasiona sezamu i produkty pochodne.
- 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 Marlena Malińska, mgr inż. Natalia Szczepańska -Wilk, mgr Natalia Antonik – Sorbian,