

DIETA PODSTAWOWA							
DATA	29.01.25r.	30.01.25r.	31.01.25r.	01.02.25r.	02.02.25r.	03.02.25r.	04.02.25r.
RODZAJ POSILKU	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK
Śniadanie/ II Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane na mleku 350g (7,11), - Chleb mieszany 50g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7), - Ser topiony 50g (7) - Szyńka gotowana 60g (1,3,5,6,7,9,10,11) - Rzodkiewka 3 szt., - Jogurt owocowy 150g (7) - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza manna na mleku 350g (1,7,8,9,12,13) - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7), - Paszтетowa wędzona 80g (1,6,7,10) - Ser topiony 34g (7) - Pomidor 100g, - Pączek z cukrem pudrem i marmoladą 80g (1,3,6,7) - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) 	<ul style="list-style-type: none"> - Lane kluski na mleku 350g (1,3,7), - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7), - Serek twarogowy ziarnisty typu Grani 150g (7) - Dżem 50g (2 szt.), - Schab pieczony 60g, - Bułka razowa z ziarnami 90g (1,11) - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza jęczmienna na mleku 350g (7,8,9,12,13) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7), - Parówki z kurczaka na gorąco 80g (2 szt.) (10), - Musztarda 20g (10), - Ser żółty 60g (7), - Sałata 6g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) 	<ul style="list-style-type: none"> - Ryż na mleku 350g (1,7,11) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7), - Ser topiony 50g (7), - Jajko gotowane 50g (3) - Kielbasa żywiecka 60g (1,3,6,7,9,10), - Rzodkiewka 3 szt. - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza kukurydziana na mleku 350g (1,6,7,8,9,10), - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7), - Kielbasa salami 60g (6,9,10), - Dżem 25g, - Ser żółty 30g (7), - Jogurt naturalny 150g (7) - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza jagłana na mleku 350g (1,7,8,9,12,13) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7), - Twaróg ze śmietaną, rzodkiewką i szczypiorem 150g (7) - Szyńka gotowana 60g (1,3,5,6,7,9,10,11) - Ciasto drożdżowe 100g (1,3,7) - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> Zupa porowo – cebulowa z ziemniakami, śmietaną i koperkiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Kotlet schabowy smażony panierowany 150g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Surówka z marchwi, selera, jabłek z ananasem i śmietaną, majonezem 200g (1,5,6,7,9,10,11,13) - Kompot owocowy 250g (1,5,6,9,10,11,13) 	<ul style="list-style-type: none"> Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), Mięso z ud kurczaka duszone z fasolą, kukurydzą, batatem i cukinią 350g, - Makaron razowy świderki gotowany 200g (1,3) - Surówka z czerwonej kapusty z porem i majonezem 200g (1,5,6,7,9,10,11,13) - Kompot owocowy 250g (1,5,6,9,10,11,13) 	<ul style="list-style-type: none"> Barszcz czerwony z ziemniakami, śmietaną i majerankiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Kotlet mielony z dorsza panierowany smażony 150g (1,3,4,5,6,8,9,10,11) - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Surówka z kiszzonej i białej kapusty ze szczypiorkiem i olejem 200g (1,5,6,9,10,11,13) - Kompot owocowy 250g (1,5,6,9,10,11,13) 	<ul style="list-style-type: none"> Zupa brokułowa z ryżem, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11),, - Bitka ze schabu duszona w sosie pieczarkowym 230g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Buraczki tarte z kwaskiem cytrynowym i olejem 200g (1,5,6,9,10,11,13) - Kompot owocowy 250g (1,5,6,9,10,11,13) 	<ul style="list-style-type: none"> Zupa makaronowa z ziemniakami, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11),, - Klopsik z szynki wieprzowej duszony w sosie własnym 230g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Surówka wielowarzywna z kapusty białej ze śmietaną 200g (1,5,6,9,10,11,13) - Kompot owocowy 250g (1,5,6,9,10,11,13) 	<ul style="list-style-type: none"> Zupa ogórkowa z ziemniakami, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Kotlet dewolay z piersi kurczaka z serem smażony 130g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Kalafior gotowany z bułką tartą i masłem 200g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Kompot owocowy 250g (1,5,6,9,10,11,13) 	<ul style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem, warzywami i lubczykiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Udko z kurczaka duszone w sosie własnym 350g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Ryż brązowy gotowany 200g (1,3,6,7,8,9,10,11) - Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i śmietaną 200g (1,5,6,9,10,11,13) - Kompot owocowy 250g (1,5,6,9,10,11,13)

Kolacja	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7), - Jajka sadzone ze szczypiorkiem 100g (2 szt.) (3), - Szyńka z indyka 60g (6,7,9,10), - Herbatniki 25g (1,3,7,8), - Sałata 6g -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7), - Naleśnik ze szpinakiem i serem feta, mascarpone 120g (1 szt.) (1,3,7), - Pasta z wędzonej makreli z koncentratem i szczypiorem 80g (4) -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Sałatka wielowarzywna z ciecierzycy i pieczonych warzyw z natką pietruszki i suszonymi pomidorami 200g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Kielbasa szynkowa 60g, - Serek homogenizowany waniliowy 150g (7) - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Miód 25g, - Kielbasa salami 60g (6,9,10) - Ser topiony 17g (7) - Jabłko pieczone z cynamonem 150g (1,5,6,8,9,10,11) - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Twaróg ze śmietaną i warzywami, tuńczykiem 150g (7), - Polędwica sopocka 75g (1,3,7,9,10), - Papryka świeża 50g -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Sałatka z pieczarek z majonezem 200g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Szyńka z kurczaka 60g (6,7,9,10), - Sałata 6g, - Sok pomidorowy 330 ml -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Sałatka ziemniaczana z boczkiem i majonezem 200g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Kielbasa szynkowa 60g - Herbata z cytryną 250g
Wartość odżywcza	E: 2512kcal, B: 122g, T: 114g, kw. tł. nas.: 48g, W: 261g w tym cukry proste: 70 g, Bł.: 30g, Sól: 7,4g	E:3126 kcal, B: 127g, T:134 g, kw. tł. nas.: 51g, W: 373g w tym cukry proste: 78g, Bł.: 41g, Sól: 8,8g	E: 2813 kcal, B: 165 g, T: 98g, kw. tł. nas.: 39g, W: 331g, w tym cukry proste: 115 g, Bł.: 35g, Sól : 9,3g	E: 3244 kcal, B: 136 g, T: 134g, kw. tł. nas.: 57g , W: 396g, w tym cukry proste: 96g, Bł.:39 g, Sól: 9,3g	E: 2749 kcal, B: 156 g, T: 113 g, kw. tł. nas.: 53g, W: 293g, w tym cukry proste: 82g, Bł: 38g, Sól: 8,5g	E: 2708 kcal, B: 135g, T: 117g, kw. tł. nas.: 51, W: 296g, w tym cukry proste: 82g, Bł.: 38g, Sól: 11 g	E: 3014kcal, B: 156g, T: 96g, kw. tł. nas.: 45 , W: 403g, w tym cukry proste: 74 g, Bł.: 45g, Sól: 8,1g

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,