

DIETA PODSTAWOWA							
DATA	12.02.25r.	13.02.25r.	14.02.25r.	15.02.25r.	16.02.25r.	17.02.25r.	18.02.25r.
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), - Pomidor 100g - Ser żółty 60g (7) - Szyńka z kurczaka 60g (1,3,7,9,10) - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7), 	<ul style="list-style-type: none"> - Zacierka na mleku 350g (1,3,7), - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7), - Twarożek grani 150g (7), - Kiełbasa krakowska 60g (1,3,6,7,9,10) - Rzodkiewka 30g - Rogal pszenny z makiem 80g (1) - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7), 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza kukurydziana na mleku 350g (1,7,8,9,12,13), - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7), - Ser topiony 50g (7), - Połędwica sopocka 50g (1,3,7,9,10) - Pomarańcza 150g - Drożdżówka z marmoladą 80g (1,3,6,7) - 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 100g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7), - Pasztetowa wędzona 80g (1,3,6,7,9,10,11) - Ogórek kiszony 100g (10) - Ser żółty 30g (7) - Sałata 6g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7), 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza jęczmienna na mleku 350g (1,7,8,9,12,13),, - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7), - Jajecznicza na maśle ze szczypiorem 100g (3,7), - Szyńka gotowana 50g (1,3,5,6,7,9,10,11) - Pomidor 50g - Ser topiony 17g (7) - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7), 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane na mleku 350g (7,11), - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7), - Ser żółty 60g (7) - Serek homogenizowany waniliowy 150g (7) - Miód pszczeleli 25g - Sałata 6g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7), 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza jaglana na mleku 350g (1,7,8,9,12,13), - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7), - Jogurt owocowy 150g (7) - Schab pieczony 60g, - Ciasto drożdżowe 100g (1,3) - Jajko gotowane 50g (3) - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> Zupa pieczarkowa z ziemniakami, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Gulasz wołowy z marchewką mini 250g (1,3,5,6,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Sałatka z buraków, ogórków kiszonych i porów z 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"> Barszcz czerwony z ziemniakami, śmietaną i majerankiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Klopsik z szynki wieprzowej i karkówki duszony w sosie własnym 250g (1,3,5,6,8,9,10,11), - Kasza pęczak gotowana 200g (1,8,9,12,13), - Sałata lodowa z tartą marchewką, koperkiem i olejem 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"> Zupa grochowa z ziemniakami, boczkiem, cebulą i majerankiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Filet z dorsza panierowany smażony 150g (1,3,4,5,6,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Surówka z kiszonej 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"> Krupnik z kaszą jęczmienną, ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Bitka z piersi kurczaka duszona w sosie koperkowym 250g (1,3,5,6,8,9,10,11), - Ryż brązowy gotowany 200g (1,7,11), - Surówka z marchwi, jabłek, pietruszki i ananasa ze śmietaną 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"> Zupa makaronowa ze śmietaną i przetartym groszkiem, natką pietruszki 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) - 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 jarzynowa z ziemniakami, śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Kotlet schabowy panierowany smażony 150g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Surówka z czerwonej kapusty z kukurydzą i 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 pomidorowa z ryżem i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Stek z łopatki wieprzowej duszony z cebulą 250g (1,3,5,6,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Sałatka z ogórków kiszonych i konserwowych z czerwoną papryką, cebulą i olejem 200g (1,5,6,7,9,10,11,13), - Kompot owocowy 250g (1,5,6,9,10,11,13)

Kolacja	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Sałatka brokułowa z jajkiem i ciecierzycą, kiełkami 200g (1,3,5,6,8,9,10,11), - Parówki drobiowe na gorąco 80g (2szt.) (10), -Herbata z cytryną 250g,	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Jajko gotowane 50g (3), - Szynka z indyka 60g (6,7,9,10) - Ogórek konserwowy 70g (10) -Herbata z cytryną 250g,	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Twaróg ze śmietaną, ogórkiem, rzodkiewką i szczypiorem 150g (7), - Kiełbasa szynkowa 60 - Pomidor 50g - Herbata z cytryną 250g,	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Dżem 25g - Kiełbasa salami 60g (1,3,6,7,9,10), - Papryka czerwona świeża 50g - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Twaróg ze śmietaną, tuńczykiem, rzodkiewką i koperkiem 150g (4,7) - Kiełbasa szynkowa 50g - Ogórek konserwowy 70g (10) -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Racuchy drożdżowe z jabłkiem i cukrem pudrem 150g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Dżem 25g - Szynka z kurczaka 50g (1,3,7,9,10) -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Ser topiony 50g (7) - Parówki drobiowe na gorąco 80g (10) - Sałata 6g - Herbata z cytryną 250g
Wartość odżywcza	E: 2549 kcal, B: 145g, T: 125g, kw. tł. nas.: 47g, W: 226g, w tym cukry proste: 45g, Bł.: 34g, Sól: 9g	E: 2558 kcal, B: 139g, T: 96g, kw. tł. nas.: 41g, W: 297g w tym cukry proste: 9,4g, Bł.: 32g, Sól: 9,4g	E: 2585 kcal, B: 131g, T: 99g, kw. tł. nas.: 44g, W: 308g, w tym cukry proste: 68 g, Bł.: 38g, Sól: 7,6g	E: 2803kcal, B: 114g, T: 124g, kw. tł. nas.: 50g , W: 326 g, w tym cukry proste: 58 g, Bł.: 35g, Sól: 10,2g	E: 2662 kcal, B: 155g, T: 107g, kw. tł. nas.: 49g, W: 284 g, w tym cukry proste: 58g, Bł.: 35g, Sól: 9,6 g	E: 2874 kcal, B: 148g, T: 105g, kw. tł. nas.: 44 g, W: 351 g, w tym cukry proste: 101g, Bł.: 36 g, Sól: 7,5g	E: 3094 kcal, B: 140g, T: 128g, kw. tł. nas.: 55g, W: 358 g, w tym cukry proste: 85 g, Bł.: 32 g, Sól: 8,7g

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.
- Gorzycza 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 SO₂ dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców
- Łubin i produkty pochodne.
- Mięczaki i produkty pochodne

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