

DIETA LEKKOSTRAWNA														
DATA	01.12.25r.	02.12.25r.	03.12.25r.	04.12.25r.	05.12.25r.	06.12.25r.	07.12.25r.	08.12.25r.	09.12.25r.	10.12.25r.	11.12.25r.	12.12.25r.	13.12.25r.	14.12.25r.
RODZAJ POSILKU	PONIE-DZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIE-DZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
Śniadanie/ II Śniadanie	- Kasza manna na mleku 300g (1,7,8,9,12,13), - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Twaróg z bazylią 100g (1,6,7,9,10,11,12) - Polędwica sopocka 50g - Mus owocowy 120g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),	- Kasza jęczmienna na mleku 300g (1,7,8,9,12,13) - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Bułka słodka niskosłodzona z dżemem 80g (1,6,7,9) - Kiełbasa szynkowa 50g - Sałata masłowa 6g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),	- Płatki owsiane na mleku 300g (1,7,11), - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Twaróg z jogurtem i koprem 100g (7) - Schab pieczony 50g - Sałata masłowa 6g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),	- Kasza jaglana na mleku 300g (1,7,8,9,12,13) - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Galaretka z owocami 150g (1,6,7,9,10,11,12) - Szynka z indyka 50g (6,7,9,10) - Jogurt naturalny 150g (7) - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),	- Ryż brązowy na mleku 300g (1,7,8,9,12,13) - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Serek wiejski 150g (7) - Polędwica sopocka 60g - Pomidor ½ szt. - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),	- Płatki owsiane na mleku 300g (1,7,11), - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Banan 75g (½ szt.) - Serek wiejski 150g (7) - Szynka z kurczaka 30g (1,6,7,9) - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),	- Makaron na mleku 300g (1,7,11), - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Sok pomidorowy 330ml (1 szt.) - Schab pieczony 50g - Dżem niskosłodzony 25g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),	- Kasza kukurydziana na mleku 300g (7), - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Serek homogenizowany waniliowy 150g (7) - Szynka z indyka 50g (6,7,9,10) - Jabłko 150g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),	- Zacierka na mleku 300g (1,3,7), - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Ciasto drożdżowe niskosłodzone 100g (1,3) - Jogurt naturalny 150g (7) - Szynka z kurczaka 50g (1,3,7,9,10) - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),	- Ryż biały na mleku 300g (1,7,8,9,11,12,13), - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Sałata 6g - Banan 150g - Polędwica sopocka 50g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),	- Kasza manna na mleku 300g (1,7,8,9,12,13), - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Jogurt owocowy 150g (7) - Kiełbasa szynkowa 50g - Miód pszczeli 25g - Sałata 6g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),	- Kasza jaglana na mleku 300g (1,7,8,9,12,13) - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Bułka słodka niskosłodzona z dżemem 80g (1,3,6,7) - Twaróg z jogurtem i bazylią 100g (1,6,7,9,10,11,12) - Szynka z indyka 30g (6,7,9,10) - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),	- Kasza kukurydziana na mleku 300g (7), - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Mus owocowy 120g - Jogurt naturalny 150g (7) - Szynka z kurczaka 50g (1,3,7,9,10) - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),	- Płatki owsiane na mleku 300g (1,7,11), - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Miód pszczeli 25g - Serek ziarnisty 150g (7) - Sałata 6g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),
Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Bryzol ze schabu duszony w sosie potrawkowym 230g (1,3,5,6,8,9,10,11)	Zupa makaronowa z ziemniakami, przetartym groszkiem i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Piersi paski duszone w sosie koperkowym 230g (1,3,5,6,8,9,10,11)	Zupa pomidorowa z ryżem, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Schab gotowany w sosie pietruszkowym 230g (1,3,5,6,8,9,10,11), - Ziemniaki	Barszcz czerwony z ziemniakami i śmietaną, majerankiem pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Udko gotowane w sosie pietruszkowym 350g (1,3,5,6,8,9,10,11), - Ziemniaki	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami, natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Pulpet z dorsza pieczony w sosie pomidorowym 250g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Potrawka z ud kurczaka duszone z cukinią i marchewką 250g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Ryż biały gotowany 200g	Rosół z makaronem, warzywami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Potrawka z ud kurczaka duszone z cukinią i marchewką 250g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Ryż biały gotowany 200g	Zupa ryżowa z warzywami, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Bitka z piersi kurczaka duszona w sosie potrawkowym 230g (1,3,4,5,6,8,9,10,11), - Makaron z	Krupnik z kaszą jaglaną, ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Sos mięsny gotowany ze schabu pomidorowy z bazylią 200g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Makaron z	Zupa jarzynowa z ziemniakami i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Bitka z piersi kurczaka pieczona w sosie koperkowym 230g 250g (1,3,5,6,8,9,10,11)	Zupa pomidorowa z makaronem, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Klopsik ze schabu gotowany w sosie potrawkowym 230g (1,3,4,5,6,8,9,10,11)	Bulion z kaszą manną, kalafiolem i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Wołowina gotowana mielona z warzywami z sosem potrawkowym 230g (1,3,4,5,6,8,9,10,11)	Krupnik z kaszą jęczmienną, ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Pulpet z piersi kurczaka pieczony w sosie warzywnym 230g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Ziemniaki	Zupa ziemniaczana z makaronem, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Bryzol ze schabu duszony w sosie pietruszkowym 230g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Kasza	Zupa brokułowa z ryżem i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Piersi z kurczaka paski pieczone w sosie koperkowym 200g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Ziemniaki

	- Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Marchew gotowana 200g (9)	- Ryż biały gotowany 200g (1,11) - Buraki gotowane plastry z olejem i kwaskiem 200g (1,5,6,9,10,11, 13)	gotowane z koprem 200g (9) - Surówka z selera, jabłek, ananasa z jogurtem 200g (1,5,6,7,9,10,1 1,13)	gotowane z koprem 200g (9), - Surówka z marchwi i olejem 200g (1,5,6,7,9,10,1 1,13)	- Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Buraki gotowane plastry z olejem i kwaskiem 200g (1,5,6,9,10,11, 13)	(1,11) - Surówka z selera, brzoskwiń, jabłek z jogurtem 200g (1,5,6,9,10,11, 13)	- Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Marchew gotowana 200g (1,5,6,9,10,11, 13)	pszenicy durum gotowany 200g (1,3) - Buraki gotowane plastry z natką pietruszki i olejem 200g (1,5,6,9,10,11, 13),	- Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Jabłko pieczone 150g	- Kasza jęczmienna gotowana 200g (1,8,9,12,13) - Surówka z marchwi i sałaty ze śmietaną 200g (1,5,6,7,8,9,10, 11,13)	- Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Buraki gotowane tarte z jabłkiem, natką pietruszki i olejem 200g (1,5,6,8,9,10,1 1,13)	gotowane z koprem 200g (9) - Banan 75g	jęczmienna gotowana 200g (1,7,8,9,12,13) - Surówka z selera, jabłek z koperkiem i jogurtem 200g (1,5,6,7,8,9,10, 11,13)	gotowane z koprem 200g (9), - Buraczki tarte z olejem 200g (1,5,6,8,9,10,1 1,13)
	- Kompot owocowy 250g (1,5,6,9,10,11, 13),	- Kompot owocowy 250g (1,5,6,9,10,11, 13),	- Kompot owocowy 250g (1,5,6,9,10,11, 13),	- Kompot owocowy 250g (1,5,6,9,10,11, 13),	- Kompot owocowy 250g (1,5,6,9,10,11, 13),	- Kompot owocowy 250g (1,5,6,9,10,11, 13),	- Kompot owocowy 250g (1,5,6,9,10,11, 13),	- Kompot owocowy 250g (1,5,6,9,10,11, 13),	- Kompot owocowy 250g (1,5,6,9,10,11, 13),	- Kompot owocowy 250g (1,5,6,9,10,11, 13),	- Kompot owocowy 250g (1,5,6,9,10,11, 13),	- Kompot owocowy 250g (1,5,6,9,10,11, 13),	- Kompot owocowy 250g (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), - Dżem niskosłodzony 25g - Szyńka z indyka 50g (6,7,9,10) - Sok pomidorowy 330ml - Herbata z cytryną 250g,	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Pomidoroki koktajlowe 3 szt. - Szyńka z kurczaka 50g (1,6,7,9) - Jogurt naturalny 150g (7) - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Miód pszczeli 25g - Połędwica sopocka 50g - Herbatniki 50g (½ op.) (1,3,5,6,7,8) - Herbata z cytryną 250g,	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Jajko gotowane 50g (3) - Kiełbasa szynkowa 50g - Sałata masłowa 6g - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Miód pszczeli 25g - Schab pieczony 50g - Sałata masłowa 6g - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Kisiel bez cukru z owocami 150g (1,6,7,9,10,11) - Pomidoroki koktajlowe 2 szt. - Kiełbasa szynkowa 50g - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Twaróg z jogurtem 100g (7) - Połędwica sopocka 50g - Mus owocowy 120g - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Miód pszczeli 25g - Kiełbasa szynkowa 50g - Wafle ryżowe 2szt., - Herbata z cytryną 250g,	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Schab pieczony 50g - Pomidoroki koktajlowe 2szt. - Dżem 25g - Herbata z cytryną 250g,	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Serek wiejski 150g (7) - Kisiel owocowy z jabłkiem (1,6,7,9,10,11) - Szyńka z indyka 50g - Herbata z cytryną 250g,	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Jajko gotowane 50g (3) - Schab pieczony 50g - Sok pomidorowy 330 ml - Herbata z cytryną 250g,	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Pasta jajeczna z tuńczykiem 70g (3,4,7) - Szyńka z kurczaka 40g (1,3,7,9,10) - Herbata z cytryną 250g,	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Dżem 50g (2szt.) - Połędwica sopocka 50g - Sałata 6g - Herbata z cytryną 250g,	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7), - Kisiel bez cukru z owocami 150g (1,6,7,9,10,11) - Szyńka z indyka 50g (6,7,9,10) - Herbatniki 50g (½ op.) (1,3,5,6,7,8) - Herbata z cytryną 250g,
Wartość odżywcza	E: 2152 kcal, B: 125g, T: 58g, kw. tł. nas.: g, W: 299g, w tym cukry proste: 98 g, Bł.: 39g, Sól: 8,2g	E: 2340 kcal, B: 107g, T: 69g, kw. tł. nas.: 31g, W: 340g w tym cukry proste: 56 g, Bł.: 37g, Sól: 6,1g	E: 2506 kcal, B: 142g, T: 74g, kw. tł. nas.: 32g, W: 332 g, w tym cukry proste: 66g, Bł.: 32g, Sól: 5,3g	E: 2310 kcal, B: 123 g, T: 79g, kw. tł. nas.: 35g, W: 295 g, w tym cukry proste: 72g Bł.: 30g, Sól: 7,9g	E: 2073 kcal, B: 114g, T: 53g, kw. tł. nas.: 26g, W: 300 g, w tym cukry proste: 42g Bł.: 35g, Sól: 6,7g	E: 2533 kcal, B: 125g, T:82 g, kw. tł. nas.: 39 g, W: 342g, w tym cukry proste: 92g Bł.: 33 g, Sól: 6,9g	E: 2554kcal, B: 130g, T: 70g, kw. tł. nas.: 29g, W: 373 g, w tym cukry proste: 70g Bł.: 44g, Sól: 7,4g	E: 2248 kcal, B: 128g, T: 63g, kw. tł. nas.: 31g, W: 308 g, w tym cukry proste: 80g Bł.: 35g, Sól: 7g	E: 2444 kcal, B: 136g, T: 70g, kw. tł. nas.: 35g, W: 334 g, w tym cukry proste: 90g Bł.: 37g, Sól: 8,7g	E: 2073 kcal, B: 99g, T: 59g, kw. tł. nas.: 29g, W: 302g, w tym cukry proste: 37g, Sól: 6,2g	E: 2348 kcal, B: 130g, T: 75g, kw. tł. nas.: 37g, W: 304 g, w tym cukry proste: 56g Bł.: 35g, Sól: 8,5g	E: 2440 kcal, B: 142 g, T: 73g, kw. tł. nas.: 35g, W: 320 g, w tym cukry proste: 59g Bł.: 36g, Sól: 8,3g	E: 2221 kcal, B: 102g, T: 59g, kw. tł. nas.: 29g, W: 335 g, w tym cukry proste: 90g, Bł.: 34g, Sól: 6,6g	E: 2487 kcal, B: 115g, T: 68g, kw. tł. nas.: 32g, W: 370 g, w tym cukry proste: 93g Bł.: 37g, Sól: 8g

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