

DIETA LEKKOSTRAWNA											
DATA	08.01.26r.	09.01.26r.	10.01.26r.	11.01.26r.	12.01.26r.	13.01.26r.	14.01.26r.	15.01.26r.	16.01.26r.	17.01.26r.	18.01.26r.
RODZAJ POSILKU	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	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 jogurtem i koprem 100g (7) - Połędwica sopocka 60g - Sok owocowy w kartoniku 200ml - 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) - Kielbasa szynkowa 50g - Jogurt naturalny 150g (7) - Bułka niskosłodzona z twarogiem 80g (1,3,6,7) - Sałata 6g - 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) - Szynka z kureczaka 60g (1,3,6,7,9,10) - Jajko gotowane 50g (3) - Banan 75g (½ szt.) - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),	- Kasza kukurydziana na mleku 300g (1,7,8,9,12,13) - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Miód pszczeli 50g - Szynka z indyka 60g (6,7,9,10) - Jabłko 150g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),	- Ryż biały na mleku 300g (1,7,8,9,12,13) - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Dżem 25g - Schab pieczony 60g - Mus owocowy 120g - 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) - Ciasto drożdżowe niskosłodzone 80g (1,3) - Szynka z indyka 50g (6,7,9,10) - Twaróg półtłusty plaster 100g (7) - 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) - Szynka z kureczaka 50g (1,3,6,7,9,10) - Miód pszczeli 25g - Jogurt naturalny 150g (7) - Sałata 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) - Serek wiejski 150g (7) - Kielbasa szynkowa 50g - Pomidor 100g - 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) - Ciasto drożdżowe niskosłodzone 80g (1,3) - Schab pieczony 75g - Pomidor 100g - 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) - Twaróg z jogurtem i natką 100g (7) - Szynka z indyka 50g (6,7,9,10) - Banan 75g (½ szt.) - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),	- Kasza kukurydziana na mleku 300g (1,7,8,9,12,13) - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Serek homogenizowany 150g (1 szt.) - Kielbasa szynkowa 50g - Sałata 6g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),
Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami, natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Schab gotowany w sosie koperkowym 210g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Makaron z pszenicy durum gotowany 200g (1,3) - Buraki gotowane tarte z olejem 150g (1,5,6,7,9,10,11,13) - Kompot owocowy 200g	Zupa zacierkowa z ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Klopsik z dorsza pieczony w sosie pomidorowym 250g (1,3,4,5,6,8,9,10,11) - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Surówka z selera, jabłek i brzoskwiń z jogurtem 150g (1,5,6,9,10,11,13) - Kompot owocowy 200g	Barszcz czerwony z ziemniakami, śmietaną i majerankiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Udko gotowane w sosie potrawkowym 350g (1,3,5,6,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Surówka z marchwi i jabłek z jogurtem 150g (1,5,6,7,9,10,11,13) - Kompot owocowy 200g	Zupa koperkowa z ryżem, ziemniakami, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Pulpet z piersi kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym 210g (1,3,5,6,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Buraki gotowane plastry z olejem 150g (1,5,6,9,10,11,13) - Kompot owocowy 200g	Zupa pomidorowa z makaronem, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Gulasz ze schabu duszony z warzywami 210g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Kasza jęczmienna gotowana 200g (9), - Surówka z selera, jabłek i pietruszki z olejem 150g (1,5,6,9,10,11,13) - Kompot owocowy 200g	Zupa zacierkowa z ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Bitka ze schabu duszony w sosie koperkowy 210g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Surówka z marchwi, cukinia i jabłek z olejem 150g (1,5,6,9,10,11,13) - Kompot owocowy 200g	Bulion z kaszą manną z kalafiorem i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Piersi z kurczaka paski duszone w sosie potrawkowym 210g (1,3,4,5,6,8,9,10,11) - Ryż biały gotowany 200g (1,8,9,12,13) - Buraki gotowane tarte z olejem 150g (1,5,6,9,10,11,13) - Kompot owocowy 200g	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami, natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Potrawka z ud z kurczaka duszona w sosie pietruszkowym 250g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Surówka z selera, pietruszki i jabłek z jogurtem 150g (1,5,6,7,9,10,11,13), - Kompot owocowy 200g	Barszcz czerwony z ziemniakami, śmietaną i majerankiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Makaron z pszenicy durum gotowany z twarogiem 300g (1,3,7) - Sos wanilinowy 200g (1,5,6,7,8,9,10,11), - Jabłko pieczone 150g (1 szt.) - Kompot owocowy 200g	Zupa pomidorowa z ryżem, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Bryzol ze schabu duszony w sosie koperkowym 210g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Ziemniaki gotowane z koprem (9) - Buraczki tarte gotowane z jabłkiem 150g (1,5,6,9,10,11,13), - Kompot owocowy 200g	Krupnik z kaszą jaglaną, ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Schab gotowany w sosie potrawkowym 210g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Makaron razowy gotowany 200g (1,3) - Marchew gotowana 150g (9), - Kompot owocowy 200g

	(1,5,6,9,10,11,13),	(1,5,6,9,10,11,13),	(1,5,6,9,10,11,13),	(1,5,6,9,10,11,13),	(1,5,6,9,10,11,13),	(1,5,6,9,10,11,13),	(1,5,6,9,10,11,13),	(1,5,6,9,10,11,13),	(1,5,6,9,10,11,13),	(1,5,6,9,10,11,13),	(1,5,6,9,10,11,13),
Kolacja	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Jajko gotowane 50g (3) - Miód pszczele 25g - Szynka z kurczaka 35g (1,3,6,7,9,10) - Herbata z cytryną 250g,	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Dżem 25g - Szynka 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) - Serek wiejski 150g (7) - Połędwica sopočka 50g - Sałata 6g - Herbata z cytryną 250g,	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Kielbasa szynkowa 60g - Jogurt owocowy 150g (7) - Twaróg półtłusty plaster 80g (7) - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Szynka z kurczaka 75g (1,3,6,7,9,10) - Jogurt naturalny 150g (7) - Sok owocowy 330ml - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Kielbasa szynkowa 60g - Pomidor 100g - Wafle kukurydziane 5 szt. - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Banan 150g (1 szt.) - Połędwica sopočka 75g - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Dżem 50g - Szynka z indyka 50g (6,7,9,10) - Sałata 6g - Herbata z cytryną 250g,	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Jogurt naturalny 150g (7) - Miód pszczele 25g - Sałata 6g - Kielbasa szynkowa 50g - Herbata z cytryną 250g,	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Połędwica sopočka 50g - Dżem 50g - Pomidor 100g - Herbata z cytryną 250g,	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Chleb mieszany 75g (1,3,6,7,9,10) - Miód pszczele 25g - Mus owocowy 120g - Herbata z cytryną 250g,
Wartość odżywcza	E: 2090kcal, B:110g, T: 59g, kw. tł. nas.: 23g, W: 292g, w tym cukry proste: 55 g, Bł.: 26g, Sól: 5g	E: 2083kcal, B:100g, T: 55g, kw. tł. nas.: 21g, W: 313g, w tym cukry proste: 79 g, Bł.: 34g, Sól: 6g	E: 2128kcal, B:121g, T: 70g, kw. tł. nas.: 30g, W: 253g, w tym cukry proste: 61 g, Bł.: 29g, Sól: 7g	E: 1981kcal, B:105g, T: 46g, kw. tł. nas.: 21g, W: 298g, w tym cukry proste: 63 g, Bł.: 26g, Sól: 5g	E: 2159kcal, B:103g, T: 62g, kw. tł. nas.: 24g, W: 316g, w tym cukry proste: 99 g, Bł.: 25g, Sól: 4g	E: 2082kcal, B:109g, T: 54g, kw. tł. nas.: 24g, W: 301g, w tym cukry proste: 59 g, Bł.: 25g, Sól: 5g	E: 2009kcal, B:101g, T: 50g, kw. tł. nas.: 20g, W: 302g, w tym cukry proste: 67 g, Bł.: 23g, Sól: 6g	E: 1996kcal, B:101g, T: 60g, kw. tł. nas.: 23g, W: 266g, w tym cukry proste: 74 g, Bł.: 28g, Sól: 6g	E: 2208kcal, B:103g, T: 55g, kw. tł. nas.: 30g, W: 338g, w tym cukry proste: 95 g, Bł.: 23g, Sól: 4g	E: 1990kcal, B:103g, T: 57g, kw. tł. nas.: 24g, W: 278g, w tym cukry proste: 82 g, Bł.: 23g, Sól: 5g	E: 2039kcal, B:111g, T: 46g, kw. tł. nas.: 22g, W: 307g, w tym cukry proste: 66 g, Bł.: 25g, Sól: 4g

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