

DIETA LEKKOSTRAWNA														
DATA	17.11.25r.	18.11.25r.	19.11.25r.	20.11.25r.	21.11.25r.	22.11.25r.	23.11.25r.	24.11.25r.	25.11.25r.	26.11.25r.	27.11.25r.	28.11.25r.	29.11.25r.	30.11.25r.
RODZAJ POSILKU	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	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), - Herbatniki 50g (½ op.) (1,3,5,6,7,8) - Kielbasa szynkowa 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), - Jajko gotowane 50g (3) - Połędwica sopocka 50g - Bułka słodka z dżemem 80g (1 szt.) (1,6,7,9), - 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 70g (½ szt.) - Twaróg chudy z tuńczykiem i jogurtem, koprem 100g (7) - Schab pieczony 20g - 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), - Dżem niskosłodzony truskawkowy 50g, - Twaróg chudy 100g (7) - Jogurt naturalny 150g (7) - Kielbasa szynkowa 20g - 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 homogenizowany wanilinowy 150g (7) - Połędwica sopocka 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), - Dżem niskosłodzony truskawkowy 50g - Kielbasa szynkowa 50g - Pomidorki koktajlowe 2 szt. - 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), - Ciasto drożdżowe z owocami i kruszonką niskosłodzone 100g (1,3) - Połędwica sopocka 50g - Jabłko 150g (1 szt.) - 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), - Galaretka z owocami 150g (1,6,7,9,10,11,12) - Szynka z kurczaka 50g (1,6,7,9) - Sok marchewkowy 330ml (1 szt.) - 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), - Twaróg z jogurtem i bazylią 100g (1,6,7,9,10,11,12) - Bułka niskosłodzona z dżemem 80g (1,6,7,8), - Szynka z indyka 50g (6,7,9,10) - 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), - Sok pomidorowy 330ml (1 szt.) (½ szt.) - Połędwica 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), - Twaróg z jogurtem i koprem 100g (7) - Miód pszczeli 25g - Schab pieczony 50g - 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), - Serek homogenizowany 150g (7) - Połędwica sopocka 50g - Jabłko 150g (1 szt.) - Szynka z indyka 50g (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), - Jajko gotowane 50g (3) - Ciasto drożdżowe niskosłodzone 100g (1,3) - Szynka z indyka 50g (6,7,9,10) - 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), - Jogurt owocowy 150g (7) - Kielbasa szynkowa 50g - Miód pszczeli 25g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),
Obiad	Krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Gulasz ze schabu duszony z warzywami 250g (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 gotowana w sosie koperkowym 230g (1,3,5,6,8,9,10,11)	Barszcz czerwony z ziemniakami i śmietaną, majerankiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Bitka ze schabu duszona z warzywami w sosie potrawkowym 230g (1,3,5,6,8,9,10,11),	Zupa zacierkowa z ziemniakami, natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), -Klopsik z piersi kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym 230g (1,3,5,6,8,9,10,11),	Zupa pomidorowa z makaronem i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Pulpet z dorsza duszony w sosie koperkowym 250g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Ziemniaki	Zupa ziemniaczana z przetartym groszkiem, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Sos mięsny ze schabu pomidorowy duszony z warzywami 230g (1,3,4,5,6,8,9,10,11),	Zupa ryżowa z brokołem i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Udko z kurczaka gotowane w sosie potrawkowym 350g (1,3,4,5,6,8,9,10,11),	Bulion z kalafiemem i kaszą manną, 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)	Zupa jarzynowa z ziemniakami i śmietaną, 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)	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami, natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Piersi paski pieczone w sosie pomidorowym 230g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Makaron z	Barszcz czerwony z ziemniakami i śmietaną, majerankiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Kaszotto z warzywami i mięsem z udek kurczaka duszony z warzywami 400g (1,3,4,5,6,8,9,10,11)	Zupa zacierkowa i ryżem i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Ryba smażona w mące 150g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Ziemniaki gotowane z koprem 200g	Zupa pomidorowa z ryżem i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Pulpet z piersi kurczaka duszony w sosie potrawkowym 230g (1,3,5,6,8,9,10,11)	Krupnik jaglany z ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Bitka ze schabu gotowana w sosie koperkowym 230g (1,3,5,6,8,9,10,11)

	<p>pszenicy durum gotowany 200g (1,3), - Buraki gotowane, tarte z olejem i kwaskiem 200g (1,5,6,9,10,11,13)</p> <p>- Kompot owocowy 250g (1,5,6,9,10,11,13),</p>	<p>- Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Surówka z marchwi, jabłek i tartej cukinii z olejem 200g (1,5,6,9,10,11,13),</p> <p>- Kompot owocowy 250g (1,5,6,9,10,11,13),</p>	<p>11), - Kasza jęczmienna gotowana 200g (1,8,9,12,13) - Surówka z selera z brzoskwinia i jabłek z jogurtem 200g (1,5,6,7,9,10,11,13)</p> <p>- Kompot owocowy 250g (1,5,6,9,10,11,13),</p>	<p>- Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Buraki gotowane plastry z olejem i kwaskiem 200g (1,5,6,9,10,11,13)</p> <p>- Kompot owocowy 250g (1,5,6,9,10,11,13),</p>	<p>gotowane z koprem 200g (9), - Surówka z marchwi, jabłek i ananasa z koprem i jogurtem 200g (1,5,6,7,9,10,11,13),</p> <p>- Kompot owocowy 250g (1,5,6,9,10,11,13),</p>	<p>- Makaron z pszenicy durum gotowany 200g (1,3) - Surówka z selera z koprem i olejem 200g (1,5,6,9,10,11,13)</p> <p>- Kompot owocowy 250g (1,5,6,9,10,11,13),</p>	<p>- Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Buraki gotowane tarte z olejem i kwaskiem 200g (1,5,6,9,10,11,13)</p> <p>- Kompot owocowy 250g (1,5,6,9,10,11,13),</p>	<p>- Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Surówka z marchwi ze śmietaną koprem 200g (1,5,6,9,10,11,13),</p> <p>- Kompot owocowy 250g (1,5,6,9,10,11,13),</p>	<p>- Ryż biały gotowany 200g (1,11) - Surówka z selera, jabłka i brzoskwiń z jogurtem 200g (1,5,6,7,9,10,11,13),</p> <p>- Kompot owocowy 250g (1,5,6,9,10,11,13),</p>	<p>pszenicy durum gotowany 200g (1,3) - Jabłko pieczone z cynamonem 150g (1 szt.) (1,5,6,8,9,10,11,13)</p> <p>- Kompot owocowy 250g (1,5,6,9,10,11,13),</p>	<p>0,11) - Jogurt naturalny 150g (7)</p> <p>- Kompot owocowy 250g (1,5,6,9,10,11,13),</p>	<p>(9) - Buraki gotowane z kwaskiem i olejem 200g (1,5,6,7,9,10,11,13)</p> <p>- Kompot owocowy 250g (1,5,6,9,10,11,13),</p>	<p>- Makaron z pszenicy durum gotowany 200g (1,3) - Surówka z marchew z brzoskwiniami i jogurtem 200g (1,5,6,7,8,9,10,11,13)</p> <p>- Kompot owocowy 250g (1,5,6,9,10,11,13),</p>	<p>- Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Surówka z selera z olejem i koprem 200g (1,5,6,7,8,9,10,11,13)</p> <p>- Kompot owocowy 250g (1,5,6,9,10,11,13),</p>
Kolacja	<p>- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7),</p> <p>- Serek wiejski 150g (7) - Szyńka z kurczaka 50g (1,6,7,9) - Miód pszczeli 25g,</p> <p>- Herbata z cytryną 250g,</p>	<p>- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7),</p> <p>- Jogurt naturalny 150g (7) - Dżem niskosłodzony truskawkowy 25g - Szyńka z indyka 50g (6,7,9,10) - Pomidorki koktajlowe 2 szt.</p> <p>- Herbata z cytryną 250g</p>	<p>- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7),</p> <p>- Miód pszczeli 25g - Sałata masłowa 6g - Szyńka z kurczaka 50g (1,6,7,9)</p> <p>- Herbata z cytryną 250g,</p>	<p>- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7),</p> <p>- Mus owocowy 120g - Szyńka z indyka 50g (6,7,9,10) - Pomidorki koktajlowe 3 szt.</p> <p>- Herbata z cytryną 250g</p>	<p>- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7),</p> <p>- Kisiel bez cukru 150g (1,6,7,9,10,11) - Szyńka z kurczaka 50g - Jajko gotowane 50g (3)</p> <p>- Herbata z cytryną 250g</p>	<p>- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7),</p> <p>- Twaróg z jogurtem i natką 100g (7) - Szyńka z indyka 50g (6,7,9,10)</p> <p>- Herbata z cytryną 250g</p>	<p>- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7),</p> <p>- Miód pszczeli 25g, - Schab pieczony 60g, - Serek wiejski 150g (7)</p> <p>- Herbata z cytryną 250g</p>	<p>- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7),</p> <p>- Kielbasa szynkowa 50g - Jajko gotowane 50g (3) - Jogurt owocowy 150g (7)</p> <p>- Herbata z cytryną 250g,</p>	<p>- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7),</p> <p>- Mus owocowy 120g - Pomidorki koktajlowe 3 szt. - Schab pieczony 50g</p> <p>- Herbata z cytryną 250g,</p>	<p>- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7),</p> <p>- Pomidorki koktajlowe 3 szt. - Szyńka z kurczaka 50g (1,6,7,9) - Dżem niskosłodzony truskawkowy 50g</p> <p>- Herbata z cytryną 250g,</p>	<p>- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7),</p> <p>- Jajko gotowane 50g (3) - Kielbasa szynkowa 50g - Sałata masłowa 6g</p> <p>- Herbata z cytryną 250g,</p>	<p>- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7),</p> <p>- Szyńka z kurczaka 50g (1,6,7,9) - Sałata masłowa 6g - Dżem niskosłodzony truskawkowy 25g</p> <p>- Herbata z cytryną 250g,</p>	<p>- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7),</p> <p>- Twaróg z jogurtem i tuńczykiem, natką 100g (4,7) - Schab pieczony 50g - Banan 75g (½ szt.)</p> <p>- Herbata z cytryną 250g,</p>	<p>- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 10g (7),</p> <p>- Kisiel bez cukru z owocami 150g (1,6,7,9,10,11) - Szyńka z kurczaka 50g (1,6,7,9) - Sałata masłowa 6g</p> <p>- Herbata z cytryną 250g,</p>
Wartość odżywcza	E: 2224 kcal, B: 112g, T: 62g, kw. tł. nas.: 23g, W: 316g, w tym cukry proste: 65g, Bł.: 26 g, Sól: 7g	E: 1945kcal, B: 96g, T: 50g, kw. tł. nas.: 22g, W: 289g w tym cukry proste: 73g, Bł.: 23g, Sól: 5g	E: 2092kcal, B: 110g, T: 50g, kw. tł. nas.: 23g, W: 322g, w tym cukry proste: 58g Bł.: 34g, Sól: 5g	E: 2092kcal, : g, T: 113g, kw. tł. nas.: 43g, W: 327g, w tym cukry proste: 86g Bł.: 29g, Sól: 7g	E: 2302kcal, B: 122g, T: 56g, kw. tł. nas.: 29g, W: 344g, w tym cukry proste: 91g Bł.: 26g, Sól: 5g	E: 2177kcal, B: 112g, T: 60g, kw. tł. nas.: 25g, W: 309g, w tym cukry proste: 73g Bł.: 29g, Sól: 5g	E: 2336kcal, B: 132g, T: 72g, kw. tł. nas.: 29g, W: 304g, w tym cukry proste: 58g Bł.: 29g, Sól: 7g	E: 2169kcal, B: 104g, T: 49g, kw. tł. nas.: 21g, W: 342g, w tym cukry proste: 99g Bł.: 30g, Sól: 6g	E: 2201kcal, B: 117g, T: 56g, kw. tł. nas.: 24g, W: 322g, w tym cukry proste: 68g Bł.: 30 g, Sól: 6g	E: 2020 kcal, B: 95g, T: 39g, kw. tł. nas.: 19g, W: 339g, w tym cukry proste: 96g Bł.: 30g, Sól: 6g	E: 2148kcal, B: 126g, T: 47g, kw. tł. nas.: 23g, W: 318g, w tym cukry proste: 50g Bł.: 26g, Sól: 5g	E: 2077kcal, B: 123g, T: 43g, kw. tł. nas.: 20g, W: 313g, w tym cukry proste: 80g Bł.: 28g, Sól: 6g	E: 2471kcal, B: 127g, T: 60g, kw. tł. nas.: 29g, W: 354g, w tym cukry proste: 72g Bł.: 26g, Sól: 5g	E: 2166kcal, B: 97g, T: 51g, kw. tł. nas.: 20g, W: 346g, w tym cukry proste: 79g Bł.: 34g, Sól: 5g

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,