

DIETA LEKKOSTRAWNA										
DATA	19.01.26r.	20.01.26r.	21.01.26r.	22.01.26r.	23.01.26r.	24.01.26r.	25.01.26r.	26.01.26r.	27.01.26r.	28.01.26r.
RODZAJ POSILKU	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIALEK	WTOREK	ŚRODA
Śniadanie/ II Śniadanie	- Kasza jaglana na mleku 300g (1,7,8,9,12,13)  - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Serek ziarnisty 150g (7) - Schab pieczony 50g - Dżem 25g - Jabłko 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)  - Bułka niskosłodzona z dżemem 80g (1,3,6,7) - Szyńka z kurczaka 50g (1,3,6,7,9,10) - Sok pomidorowy 330ml  - 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)  - Dżem 50g - Szyńka z indyka 50g (6,7,9,10) - Mus warzywny 200g  - 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)  - Jogurt owocowy 150g (7) - Szyńka wieprzowa parzona 50g (1,3,6,7,9,10) - Miód pszczełki 25g - 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)  - Serek ziarnisty 150g (7) - Filet z indyka parzony 50g (1,3,6,7,9,10) - Banan 150g (1 szt.)  - 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)  - Szyńka z fileta z kurczaka 60g (1,3,6,7,9,10) - Ciasto drożdżowe niskosłodzone 80g (1,3) - 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)  - Szyńka z fileta z kurczaka 50g (1,3,6,7,9,10) - Miód pszczełki 25g - Jajko gotowane 50g (3)  - 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 homogenizowany 150g (7) - Filet z indyka parzony 60g (1,3,6,7,9,10) - Ciasto drożdżowe niskosłodzone 70g (1,3)  - 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)  - Serek wiejski 150g (7) - Szyńka z fileta z kurczaka 75g (1,3,6,7,9,10) - Mus owocowy 120g  - 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)  - Mozzarella plastry 40g (7) - Filet z indyka parzony 50g (1,3,6,7,9,10) - Sałata masłowa 6g - Banan 150g (1 szt.)  - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),
Obiad	Zupa ziemniaczana z makaronem, przetartym groszkiem, warzywami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11)  - Gulasz ze schabu duszony w sosie pietruszkowym 210g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Ryż biały gotowany 200g (1,8,9,12,13) - Buraki gotowane tarte z olejem 150g (1,5,6,7,9,10,11,13)  - Kompot owocowy 200g (1,5,6,9,10,11,13),	Barszcz czerwony z ziemniakami, śmietaną i majerankiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11)  - Pulpet ze schabu gotowany w sosie wielowarzywnym 250g (1,3,4,5,6,8,9,10,11) - Kasza jęczmienna gotowana 200g (1,8,9,12,13) - Surówka z selera, jabłek i brzoskwiń z jogurtem 150g (1,5,6,9,10,11,13)	Zupa brokułowa z ryżem, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11)  - Potrawka z ud z kurczaka z cukinią i dynią 300g (1,3,5,6,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Surówka z marchwi, selera, pietruszki i jabłka z jogurtem 150g (1,5,6,7,9,10,11,13)	Krupnik z kaszą jęczmienną, ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11)  - Udko z kurczaka gotowane w sosie koperkowym 300g (1,3,5,6,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Buraki gotowane plastry ze szpinakiem baby i olejem 150g (1,5,6,9,10,11,13)	Zupa pomidorowa z ryżem, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11)  - Filet z miruny gotowany 200g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Kalafior i brokuły gotowane 150g (9)	Zupa makaronowa z ziemniakami, przetartym groszkiem i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11)  - Klopsik z piersi kurczaka duszony w sosie potrawkowym 230g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Surówka z marchwi, cukinii i jabłek z jogurtem 150g (1,5,6,7,9,10,11,13)	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami, natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11)  - Filet z indyka gotowany w sosie pomidorowym 230g (1,3,4,5,6,8,9,10,11) - Makaron orkiszowy gotowany 200g (1,8,9,12,13) - Surówka z selera, jabłek z jogurtem 150g (1,5,6,9,10,11,13)	Barszcz czerwony z ziemniakami, śmietaną i majerankiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11)  - Gulasz z piersi indyka duszony z marchewką mini 230g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Brokuły gotowane 150g (9),	Zupa jarzynowa z makaronem, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11)  - Sos mięsny ze schabu pomidorowy duszony z cukinią i warzywami 230g (1,3,7) - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Buraki gotowane tarte z olejem 150g (1,5,6,7,9,10,11,13)	Zupa zacierkowa z ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11)  - Połędwiczi wieprzowe duszone w sosie koperkowym z warzywami 210g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Ziemniaki gotowane z koprem (9) - Surówka z marchwi, jabłek, selera i pietruszki z jogurtem 150 g (1,5,6,9,10,11,13),  - Kompot owocowy 200g (1,5,6,9,10,11,13),

Kolacja	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Jajko gotowane 50g (3) - Szynka z indyka 50g (6,7,9,10) - Krakеры 5 szt. (1,3,5,6,7,8,11,12)  - Herbata z cytryną 250g,	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Polędwica sopocka 60g, - Jogurt naturalny 150g (7) - Banan 75g (½ szt.)  - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Twaróg z jogurtem, koprem i mielonym siemieniem 120g (7) - Kielbasa szynkowa 50g - Pomidor 100g  - Herbata z cytryną 250g,	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Szynka z fileta z kurczaka 50g (1,3,6,7,9,10) - Pasta jajeczna z natką pietruszki 80g (3,7,9) - Jabłko 100g  - Herbata rumiankowa 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Mozzarella plastry 40g (7) - Szynka wieprzowa 50g (1,3,6,7,9,10) - Sałata masłowa 6g  - Herbata z kopru włoskiego 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Kefir 200g (7) - Filet z indyka parzony 60g (1,3,6,7,9,10) - Dżem 50g  - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - twaróg z jogurtem, pomidorem i mielonym siemieniem 150g (7) - Szynka wieprzowa 50g (1,3,6,7,9,10) - Sałata masłowa 6g  - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Szynka wieprzowa parzona 50g (1,3,6,7,9,10) - Dżem 50g - Sok pomidorowy 330ml  - Herbata owocowa z cytryną 250g,	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Pomidor 100g - Jajko gotowane 50g (3) - Szynka wieprzowa 50g (1,3,6,7,9,10) - Sok pomidorowy 330ml  - Herbata z cytryną 250g,	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Kefir 200g (7) - Szynka wieprzowa 50g (1,3,6,7,9,10) - Miód pszczeli 25g - Pomidor 50g  - Herbata miętowa 250g,
Wartość odżywcza	E: 2123kcal, B: 119g, T: 62g, kw. tł. nas.: 26g, W: 285g, w tym cukry proste: 59g, Bł.: 25g, Sól: 6g	E: 2120kcal, B: 109g, T: 57g, kw. tł. nas.: 23g, W: 317g, w tym cukry proste: 78g, Bł.: 36g, Sól: 7g	E: 2029kcal, B: 107g, T: 59g, kw. tł. nas.: 25g, W: 278g, w tym cukry proste: 95g, Bł.: 26g, Sól: 5g	E: 2144kcal, B: 106g, T: 71g, kw. tł. nas.: 26g, W: 282g, w tym cukry proste: 56g, Bł.: 26g, Sól: 6g	E: 2030kcal, B: 118g, T: 61g, kw. tł. nas.: 28g, W: 262g, w tym cukry proste: 70g, Bł.: 22g, Sól: 5g	E: 2085kcal, B: 98g, T: 56g, kw. tł. nas.: 26g, W: 308g, w tym cukry proste: 84g, Bł.: 24g, Sól: 5g	E: 1974kcal, B: 116g, T: 50g, kw. tł. nas.: 22g, W: 230g, w tym cukry proste: 55g, Bł.: 27g, Sól: 4g	E: 2005kcal, B: 113g, T: 50g, kw. tł. nas.: 22g, W: 290g, w tym cukry proste: 82g, Bł.: 31g, Sól: 6g	E: 1993kcal, B: 120g, T: 58g, kw. tł. nas.: 24g, W: 262g, w tym cukry proste: 57g, Bł.: 28g, Sól: 7g	E: 2069kcal, B: 101g, T: 54g, kw. tł. nas.: 27g, W: 305g, w tym cukry proste: 76g, 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 SO<sub>2</sub> 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,