

DIETA LEKKOSTRAWNA

DATA	25.12.25r.	26.12.25r.	27.12.25r.	28.12.25r.	29.12.25r.	30.12.25r.	31.12.25r.	01.01.26r.	02.01.26r.	03.01.26r.	04.01.26r.	05.01.26r.	06.01.26r.	07.01.26r.
RODZAJ POSILKU	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIE-DZIALEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIE-DZIALEK	WTOREK	ŚRODA
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) - Schab pieczony 60g - Serek wiejski 150g (7) - Pomidorki koktajlowe 3 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) - Połędwica sopocka 60g - Jajko gotowane 50g (3) - Jogurt owocowy 150g (7) - Sałata masłowa 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) - Miód pszczele 25g - Kiełbasa szynkowa 50g - Jabłko 150g (1 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) - Wafle ryżowe 2 szt. - Szynka z indyka 75g (6,7,9,10) - Mus owocowy 100g - 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) - Serek wiejski 150g (7) - Ciasto drożdżowe niskosłodzone 80g (1,3) - Szynka z kurczaka 50g (1,3,6,7,9,10) - 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) - Schab pieczony 50g - Dżem niskosłodzony 50g - Sok pomidorowy 330ml - 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) - Połędwica sopocka 60g - Galaretka owocowa z bananem 150g (1,6,7,9,10,11,12) - 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) - Miód pszczele 25g - Szynka z indyka 50g (6,7,9,10) - Sałata masłowa 6g - 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) - Bułka niskosłodzona z dżemem 80g (1,3,6,7) - Serek wiejski 150g (7) - Schab pieczony 30g - 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) - Kiełbasa szynkowa 60g - Ciasto drożdżowe 80g (1,3) - Mus owocowy 100g - 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 niskosłodzony 25g - Szynka z indyka 60g (6,7,9,10) - Sok pomidorowy 330ml - 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) - Schab pieczony 50g - Jogurt naturalny 150g (7) - Ciasto drożdżowe niskosłodzone 100g (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) - Miód pszczele 50g - Szynka z kurczaka 75g - Mus owocowy 100g - 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 indyka 50g (6,7,9,10) - Serek homogenizowany 150g (7) - Jabłko 150g (1 szt.) - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)
Obiad	Krupnik z kaszą jaglaną, ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Schab gotowany z warzywami w sosie koperkowym 230g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Ziemniaki gotowane z	Zupa pomidorowa z ryżem, 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) - Ziemniaki gotowane z	Barszcz czerwony z ziemniakami, śmietaną i majerankiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Sos mięsny ze schabu pomidorowy duszony z marchewką mini 250g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Ziemniaki gotowane z	Zupa koperkowa z ryżem, ziemniakami, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Pulpet ze schabu duszony w sosie potrawkowym 230g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Ziemniaki gotowane z	Krupnik z kaszą jęczmienną, ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Gulasz ze schabu duszony z warzywami 250g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Makaron razowy gotowany 200g	Zupa brokułowa z ziemniakami, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Klopsik ze schabu duszony w sosie koperkowym 230g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Kasza jęczmienna	Zupa jarzynowa z makaronem, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Bitka ze schabu duszona w sosie pietruszkowym 230g (1,3,4,5,6,8,9,10,11) - Ziemniaki gotowane z koprem 200g	Zupa ryżowa z ziemniakami, śmietaną, warzywami i koprem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Pulpet z piersi kurczaka gotowany w sosie potrawkowym 230g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Ziemniaki gotowane z	Barszcz czerwony z ziemniakami, śmietaną i majerankiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Potrawka z ud kurczaka duszona z warzywami 300g (1,3,5,6,8,9,10,11) - Ryż biały gotowany 200g (1,11)	Rosół z makaronem, warzywami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Udko z kurczaka gotowane w sosie koperkowym 350g (1,8,7,9,12,13) - Ziemniaki gotowane z koprem 200g	Zupa makaronowa z ziemniakami, przetartym groszkiem, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Klopsik z schabu gotowany w sosie pietruszkowym 230g (1,8,7,9,12,13) - Makaron z pszenicy durum gotowany 200g	Zupa pomidorowa z ryżem, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Gulasz ze schabu duszony z warzywami 250g (1,8,7,9,12,13) - Makaron z ziemniaki gotowane z koprem 200g	Bulion z kaszą manną, kalafiolem i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Bitka z piersi kurczaka duszona w sosie potrawkowym 230g (1,8,7,9,12,13) - Ziemniaki gotowane z koprem 200g	Zupa zacierkowa z warzywami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Risotto z piersi kurczaka duszone 300g (9) - Surówka z marchwi, selera, pietruszki i brzoskwiń z olejem 150g

	koprem 200g (9) - Buraki gotowane plastry z olejem 150g (1,5,6,7,9,10,11,13) - Kompot owocowy 200g (1,5,6,9,10,11,13)	koprem 200g (9) - Surówka z marchwi, cukinii, jabłek z olejem 150g (1,5,6,9,10,11,13)	koprem 200g (9) - Surówka z selera, jabłka z jogurtem 150g (1,5,6,7,9,10,11,13)	koprem 200g (9) - Buraki gotowane tarte z jabłkiem i olejem 150g (1,5,6,9,10,11,13)	(1,3) - Marchew gotowana 150g (9) - Kompot owocowy 200g (1,5,6,9,10,11,13)	gotowana 200g (1,8,9,12,13) - Buraki gotowane plastry z olejem 150g (1,5,6,9,10,11,13) - Kompot owocowy 200g (1,5,6,9,10,11,13)	(9) - Surówka z selera, jabłek, sałaty z jogurtem i koprem 150g (1,5,6,7,9,10,11,13) - Kompot owocowy 200g (1,5,6,9,10,11,13)	koprem 200g (9) - Surówka z marchwi, selera, pietruszki, jabłek i jogurtu 150g (1,5,6,7,9,10,11,13) - Kompot owocowy 200g (1,5,6,9,10,11,13)	- Jabłko pieczone 150g (1 szt.) (1,5,6,9,10,11,13) - Kompot owocowy 200g (1,5,6,9,10,11,13)	(9) - Buraki gotowane tarte z olejem 150g (1,5,6,9,10,11,13) - Kompot owocowy 200g (1,5,6,9,10,11,13)	(9) - Surówka z marchwi, jabłek z jogurtem 150g (1,5,6,7,9,10,11,13) - Kompot owocowy 200g (1,5,6,9,10,11,13)	(1,3) - Surówka z selera, jabłka z jogurtem 150g (1,5,6,7,9,10,11,13) - Kompot owocowy 200g (1,5,6,9,10,11,13)	(9) - Buraki gotowane plastry z olejem 150g (1,5,6,9,10,11,13) - Kompot owocowy 200g (1,5,6,9,10,11,13)	(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) - Szyńka z indyka 60g (6,7,9,10) - Miód pszczeli 25g - Sałata masłowa 6g - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Szyńka z kurczaka 50g (1,3,7,9,10) - Twaróg ze jogurtem, bazylią 100g (1,6,7,9,10,11,12) - Dżem niskosłodzony 25g - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Dżem niskosłodzony 50g - Schab pieczony 50g - Jogurt naturalny 150g (7) - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Twaróg z jogurtem i tuńczykiem, koprem 150g (4,7) - Połędwica sopocka 50g - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Miód pszczeli 25g - Kielbasa szynkowa 75g - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Jajko gotowane 50g (3) - Szyńka z indyka 60g (6,7,9,10) - Pomidorki koktajlowe 4 szt. - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Szyńka z kurczaka 50g (1,3,7,9,10) - Twaróg chudy 100g (7) - Jogurt naturalny 150g (7) - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Serek homogenizowany wanilinowy 150g (7) - Kielbasa szynkowa 60g - Jabłko 100g (1 szt.) - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Dżem niskosłodzony 25g - Szyńka z kurczaka 50g (1,3,7,9,10) - Jogurt owocowy 150g (7) - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Twaróg z jogurtem i koprem 100g (7) - Kielbasa szynkowa 60g - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Połędwica sopocka 50g - Dżem niskosłodzony 50g - Sałata masłowa 6g - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Serek ziarnisty 150g (7) - Kielbasa szynkowa 50g - Sałata masłowa 6g - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Herbatniki 25g (1,3,5,6,7,8) - Dżem niskosłodzony 25g - Schab pieczony 50g - Herbata z cytryną 250g	
Wartość odżywcza	E: 1996kcal, B: 115g, T: 60g, kw. tł. nas.: 28g, W: 260g, w tym cukry proste: 41g, Bł.: 25g, Sól: 5g	E: 2047kcal, B: 115g, T: 64g, kw. tł. nas.: 28g, W: 265g, w tym cukry proste: 70g, Bł.: 24g, Sól: 5g	E: 2037kcal, B: 100g, T: 61g, kw. tł. nas.: 26g, W: 287g, w tym cukry proste: 77 g, Bł.: 31g, Sól: 4g	E: 2004kcal, B: 116g, T: 51g, kw. tł. nas.: 22g, W: 282g, w tym cukry proste: 50 g, Bł.: 25g, Sól: 5g	E: 2187kcal, B: 114g, T: 59g, kw. tł. nas.: 25g, W: 314g, w tym cukry proste: 49 g, Bł.: 26g, Sól: 6g	E: 1979kcal, B: 105g, T: 60g, kw. tł. nas.: 23g, W: 270g, w tym cukry proste: 71 g, Bł.: 28g, Sól: 6g	E: 2003kcal, B: 118g, T: 55g, kw. tł. nas.: 22g, W: 272g, w tym cukry proste: 71 g, Bł.: 27g, Sól: 4g	E: 2006kcal, B: 104g, T: 59g, kw. tł. nas.: 23g, W: 278g, w tym cukry proste: 56 g, Bł.: 26g, Sól: 4g	E: 2280kcal, B: 121g, T: 64g, kw. tł. nas.: 28g, W: 319g, w tym cukry proste: 91 g, Bł.: 29g, Sól: 6g	E: 2236kcal, B: 108g, T: 69g, kw. tł. nas.: 25g, W: 306g, w tym cukry proste: 60 g, Bł.: 23g, Sól: 6g	E: 1978kcal, B: 105 g, T: 55g, kw. tł. nas.: 25g, W: 277g, w tym cukry proste: 69g, Bł.:26 g, Sól: 6g	E: 2225kcal, B: 112g, T: 64g, kw. tł. nas.: 27g, W: 315g, w tym cukry proste: 82 g, Bł.: 25g, Sól: 4g	E: 2025kcal, B: 103g, T: 59g, kw. tł. nas.: 22g, W: 283g, w tym cukry proste: 49 g, Bł.: 25g, Sól: 7g	E: 2063kcal, B: 109g, T: 53g, kw. tł. nas.: 24g, W: 302g, w tym cukry proste: 94 g, Bł.: 24g, Sól: 4g

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,