

DIETA LEKKOSTRAWNA							
DATA	17.07.24r.	18.07.24r.	19.07.24r.	20.07.24r.	21.07.24r.	22.07.24r.	23.07.24r.
RODZAJ POSILKU	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK
Śniadanie/ II Śniadanie	- Makaron nitka na mleku 350g (1,7) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7), - Miód pszczeli 25g - Szynka z indyka 50g (1,7,10) - Pomidor 50g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	Kasza jęczmienna na mleku (1,6,7,8,9,10) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Twaróg ze śmietaną i koprem 150g (7) - Herbatniki 25g (1,3,5,6,7,8) - Pomidor 50g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Płatki owsiane na mleku 350g (1,6,7,8,9,10) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7), - Szynka gotowana 50g - Bułka drożdżowa słodka z dżemem 80g (1,3,7) - Sałata 6g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Kasza manna na mleku 350g (1,7) Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Szynka gotowana 50g (1,3,6,7,9,10), - Sałata 6g - Serek homogenizowany waniliowy 150g (7) - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Ryż biały na mleku 350g (1,6,7,8,9,10) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Jajko gotowane 50g (3), - Poledwica sopocka 50g (1,3,6,7,9,10), - Miód pszczeli 25g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Kasza kukurydziana na mleku 350g (1,6,7,8,9,10) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Szynka gotowana 50g (1,3,6,7,9,10), - Pomidor 50g - Ciasto drożdżowe z owocami i kruszonką 70g (1,3,7) - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	Kasza jaglana na mleku 350g (1,6,7,8,9,10) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Dżem 70g - Szynka z indyka 50g (1,7,10) - Pomidor 50g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)
Obiad	Zupa jarzynowa z ziemniakami, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11) - Pulpet ze schabu gotowany w sosie pietruszkowym 230g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Sałata masłowa ze śmietaną 150g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)	Zupa pomidorowa z ryżem i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11) -Zraz zawijany ze schabu z marchewką i pietruszką duszony w sosie potrawkowym 240g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Marchew gotowana 150g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)	Zupa brokułowa z ziemniakami, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11) - Sos mięsny ze schabu pomidorowy z bazylią 200g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Makaron pszenny gotowany 200g (1,3), - Sałata lodowa z olejem 150g (1,6,7,8,9,10) - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)	Zupa zacierkowa z ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11) - Żołądki drobiowe duszone w sosie potrawkowym 250g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Surówka z marchwi, pietruszki, selera, brzoskwini i ananasa ze śmietaną 150g (1,6,7,8,9,10) - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)	Zupa makaronowa z ziemniakami, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11) - Bitka ze schabu duszona w sosie koperkowym 230g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Brokuł gotowany z masłem 150g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)	Krupnik z kaszą jaglaną, ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11) - Pulpet z piersi kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym 230g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Kalafior gotowany z masłem 150g (1,6,7,8,9,10) - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)	Bulion z kaszą manną i kalafiolem, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11) - Udko z kurczaka gotowane w sosie koperkowym 350g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Ryż biały gotowany (1,6,7,8,9,10) - Surówka z marchwi, jabłek, brzoskwini, pietruszki i selera ze śmietaną 150g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)
Kolacja	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7), - Jogurt owocowy 150g (7) - Kiełbasa szynkowa 50g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Jogurt naturalny 150g (7) - Szynka z indyka 50g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Pasta jajeczna z koprem 70g (3,7),	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Twaróg ze śmietaną i natką pietruszki 150g (7)	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Kiełbasa szynkowa 50g (1,6,7,8,9,10)	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Twaróg ze śmietaną, pomidorem i koprem 150g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Jajko gotowane 50g (3), - Jogurt owocowy 150g (7)

	(1,3,6,7,9,10) - Sałata 6g -Herbata z cytryną 250g	(1,7,10) - Sałata 6g -Herbata z cytryną 250g	- Połędwica sopocka 50g (1,3,6,7,9,10), - Pomidor 50g -Herbata z cytryną 250g	- Schab pieczony 25g - Pomidor 50g -Herbata z cytryną 250g	- Pomidor 50g - Sałata -Herbata z cytryną 250g	(7) - Kiełbasa szynkowa 25g (1,6,7,9,10), - Sałata 6g -Herbata z cytryną 250g	-Połędwica sopocka 25g (1,3,6,7,8,9,10) - Herbata z cytryną 250g
Wartość odżywcza	E: 2526 kcal, B:117,6 g, T: 104,2 g, kw. tł. nas.: 44,6 g, W: 297,4 g, w tym cukry proste: 28,6 g, Bł.: 23,6 g, Sól: 6,9 g	E: 2594 kcal, B: 118,4 g, T: 83,3 g, kw. tł. nas.: 34,5 g, W: 360,5 g w tym cukry proste: 42 g Bł.: 25,1 g, Sól: 6 g	E: 2183 kcal, B: 90,4 g, T: 61,8 g, kw. tł. nas.: 30,8 g, W: 336 g, w tym cukry proste: 47,2 g, Bł.: 24,7 g, Sól: 6,3 g	E: 2631 kcal, B: 125,6 g, T: 85,5 g, kw. tł. nas.: 38,2 g, W: 356,1 g, w tym cukry proste: 48,3 g, Bł.: 21,2 g, Sól: 5,9 g	E: 2102 kcal, B: 85,2 g, T: 68,2 g, kw. tł. nas.: 29,3 g, W: 303 g, w tym cukry proste: 62,6 g Bł: 22,9 g, Sól: 5,9 g	E: 2198 kcal, B: 95,9 g, T: 56,3 g, kw. tł. nas.: 26,6 g, W: 343 g, w tym cukry proste: 32,3 g, Bł.: 21,6 g, Sól: 5,9 g	E: 2824 kcal, B: 116,4 g, T: 93,4 g, kw. tł. nas.: 42,8 g, W: 401,2 g, w tym cukry proste: 95,7 g, Bł.: 27,7 g, Sól: 5,9 g

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