

DIETA LEKKOSTRAWNA							
DATA	24.07.24r.	25.07.24r.	26.07.24r.	27.07.24r.	28.07.24r.	29.07.24r.	30.07.24r.
RODZAJ POSILKU	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK
Śniadanie/ II Śniadanie	- Kasza jaglana na mleku 350g (1,7) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7), - Twaróg ze śmietaną, koprem 150g (7), - Kiełbasa szynkowa 25g (1,6,7,8,9,10) - Sałata 6g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	Kasza manna na mleku (1,6,7,8,9,10) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Dżem 70g, - Połędwica sopocka 50g (1,3,5,6,7,8) - Sałata 6g - 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), - Twaróg ze śmietaną, natką pietruszki 150g (7), - Bułka drożdżowa słodka z dżemem 80g (1,3,7) - Pomidor 50g, - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Kasza kukurydziana na mleku 350g (1,7) Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Jogurt naturalny 150g (7), - Schab pieczony 50g, - Pomidor 50g, - 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), - Twaróg ze śmietaną, koprem 150g (7) - Schab pieczony 25g, - Pomidor 50g, - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Makaron nitka na mleku 350g (1,6,7,8,9,10) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Dżem 70g, - Pomidor 50g - Kiełbasa szynkowa 50g (1,3,6,7,8,9,10) - 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), - Jogurt owocowy 150g (7), - Szynka z indyka 50g (1,7,10) - Pomidor 50g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)
Obiad	Zupa botwinkowa z ziemniakami, śmietaną i majerankiem 400g (1,3,6,7,8,9,10,11) - Gulasz ze schabu duszony 200g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Kasza jęczmienna gotowana 200g (1,3,6,9), - Sałata lodowa z olejem 150g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)	Zupa jarzynowa z ziemniakami i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11) - Piersi paski duszone w sosie pietruszkowym 230g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Surówka z marchwi z anansem i śmietaną 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 truskawkowy 200g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Ryż biały gotowany 200g (1,3,6,9), - Serek homogenizowany 150g (7), - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)	Krupnik jaglany z ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11) - Pulpet ze schabu gotowany w sosie potrawkowym 230g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Brokuły gotowane z masłem 150g (9), - 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) - Bitka z piersi kurczaka duszona w sosie koperkowym 230g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Surówka z marchwi z olejem 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) - Bryzol ze schabu duszony 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)	Rosół z makaronem i warzywami, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11) - Udko z kurczaka gotowane w sosie potrawkowym 350g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Sałata lodowa z olejem 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), - Miód 25g, - Szynka gotowana 50g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Jajko gotowane 50g (3) - Szynka gotowana 25g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Dżem 70g, - Szynka gotowana 25g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Jajko gotowane 50g (3) - Kiełbasa szynkowa 25g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Połędwica sopocka 50g (1,6,7,8,9,10)	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Pasta jajeczna z koprem 70g (1,3,7,9)	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Twaróg ze śmietaną, natką pietruszki 150g (7),

	(1,3,6,7,9,10), - Pomidor 50g, -Herbata z cytryną 250g	(1,7,10) - Sałata 6g -Herbata z cytryną 250g	(1,3,6,7,9,10), - Sałata 6g, -Herbata z cytryną 250g	(1,3,6,7,8,9,10), - Sałata 6g, -Herbata z cytryną 250g	- Dżem 25g, - Sałata -Herbata z cytryną 250g	- Szynka gotowana 50g (1,6,7,9,10), - Sałata 6g -Herbata z cytryną 250g	-Połudwica sopocka 25g (1,3,6,7,8,9,10), - Sałata 6g, - Herbata z cytryną 250g
Wartość odżywcza	E: 2489kcal, B: 110,4g, T: 91,2, kw. tł. nas.: 40,3g, W: 324,6 g w tym cukry proste: 64,5g, Bł.: 22,4 g, Sól: 5,7g	E: 2036 kcal, B: 111,4g , T: 64,3g , kw. tł. nas.: 30,2g, W: 266,2g w tym cukry proste: 26,3g , Bł.: 21,9g, Sól: 6,7g	E: 2674 kcal, B: 112g, T: 102g, kw. tł. nas.: 45,1g, W: 347g, w tym cukry proste: 39,2g, Bł.:28,4g, Sól: 5,7g	E: 2084kcal, B: 97,5g, T: 56g, kw. tł. nas.: 28,4g, W: 308,2 g , w tym cukry proste:73,4g, Bł.: 20,2g, Sól: 6,5g	E: 2381 kcal, B: 113,4g, T:78,3 g, kw. tł. nas.: 37g, W: 322,2 g, w tym cukry proste: 43g , Bł: 22,7g, Sól: 7,8g	E: 2413kcal, B: 94,7g, T: 111 g, kw. tł. nas.: 46g, W: 317g, w tym cukry proste: 44,4g, Bł: 27,4g, Sól: 6,7g	E: 2324 kcal, B: 110g, T: 81,4g, kw. tł. nas.:39,1 g, W: 302 g, w tym cukry proste: 37,6 g, Bł.: 19,5g, Sól: 5,7 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