

DIETA LEKKOSTRAWNA							
DATA	31.07.24r.	01.08.24r.	02.08.24r.	03.08.24r.	04.08.24r.	05.08.24r.	06.08.24r.
RODZAJ POSILKU	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK
Śniadanie/ II Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza kukurydziana na mleku 350g (1,7) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7), - Twaróg ze śmietaną, koprem 150g (7), - Szyńka gotowana 25g (1,3,6,7,8,9,10) - Bułka drożdżowa słodka z dżemem 80g (1,3,7) - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) 	<ul style="list-style-type: none"> Kasza manna na mleku (1,6,7,8,9,10) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Dżem 50g, - Kiełbasa szynkowa 60g (1,6,7,8,9,10) - Pomidor 50g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane 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), - Połędwica sopocka 60g (1,3,6,7,8,9,10) - Miód pszczeli 25g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) 	<ul style="list-style-type: none"> - 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), - Szyńka z indyka 50g (1,7,10) - Pomidor 50g, - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza jęczmienna na mleku 350g (1,6,7,8,9,10) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Twaróg ze śmietaną, i natką pietruszki 150g (7) - Szyńka gotowana 25g (1,3,6,7,8,9,10) - Jabłko parzone 100g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) 	<ul style="list-style-type: none"> - Makaron nitka na mleku 350g (1,6,7,8,9,10) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Jogurt naturalny 150g (7) - Połędwica sopocka 60g (1,3,6,7,8,9,10) - Sałata 6g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) 	<ul style="list-style-type: none"> Kasza jaglana na mleku 350g (1,6,7,8,9,10) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Dżem 50g - Szyńka gotowana 60g (1,3,6,7,8,9,10) - Sałata 6g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> Zupa brokułowa z ziemniakami, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11) - Sos mięsny ze schabu pomidorowy z bazylią gotowany 250g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Makaron pszenny gotowany 200g (1,3), - Buraki gotowane tarte z kwasem cytrynowym i olejem 150g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10) 	<ul style="list-style-type: none"> Krupnik z kaszą jaglaną ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11) - Bitka ze schabu duszona w sosie pietruszkowym 230g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Surówka z marchwi z pietruszką, selerem, jabłkiem i brzoskwinią ze śmietaną 150g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10) 	<ul style="list-style-type: none"> Barszcz czerwony z ziemniakami, śmietaną i majerankiem 400g (1,3,6,7,8,9,10,11) - Pulpet z dorsza gotowany w sosie koperkowym 250g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - 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) 	<ul style="list-style-type: none"> Zupa makaronowa z ziemniakami, przetartym groszkiem, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11) - Bitka z piersi kurczaka duszona w sosie potrawkowym 230g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Kasza jęczmienna gotowana (1,6,7,8,9,10) - Brokuły gotowane z masłem 150g (9), - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10) 	<ul style="list-style-type: none"> Zupa pomidorowa z ryżem i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11) - Klopsik ze schabu gotowany w sosie pietruszkowym 230g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Kalafior gotowany z masłem 150g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10) 	<ul style="list-style-type: none"> Bulion z kaszą manną, kalafiozem i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11) - Gulasz z piersi kurczaka duszony z pieczoną cukinią i dynią 250g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Ryż biały gotowany (1,6,7,8,9,10) - Jabłko pieczone z cynamonem 150g (1,5,6,8,9,10,11) - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10) 	<ul style="list-style-type: none"> Barszcz czerwony z ziemniakami, śmietaną i majerankiem 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) - Marchew gotowana 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, - Polędwica sopocka 60g (1,3,6,7,9,10), - Pomidor 100g -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Jajko gotowane 50g (3) - Szyńka z indyka 50g (1,7,10) - Sałata 6g -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Kielbasa szynkowa 60g (1,6,7,9,10), - Herbatniki 50g (1,3,7,11) - Pomidor 50g -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Miód pszczeli 25g - Kielbasa szynkowa 60g (1,6,7,8,9,10), - Pomidor 50g -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Szyńka z indyka 60g (1,7,10) - Dżem 25g - Sałata 6g -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Pasta jajeczna z koprem 70g (1,3,7,9) - Szyńka z indyka 25g (1,7,10), - Pomidor 50g -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Pasta z twarogu, śmietany, sparzonych pomidorów i kopru 150g (7), - Polędwica sopocka 25g (1,3,6,7,8,9,10), - Herbata z cytryną 250g
Wartość odżywcza	E: 2417 kcal, B: 91g, T: 84,9 g, kw. tł. nas.: 41,5 g, W: 335,3 g, w tym cukry proste: 71,5 g, Bł.: 19,3 g, Sól: 5,1 g	E: 2297 kcal, B: 104 g, T: 77,6 g, kw. tł. nas.: 32,9 g, W: 323,5 g w tym cukry proste: 30,7 g Bł.: 31,5 g, Sól: 5,3 g	E: 2357 kcal, B: 117,6 g, T: 77,9 g, kw. tł. nas.: 36,5 g, W: 314 g, w tym cukry proste: 31,1 g, Bł.: 22,3 g, Sól: 6 g	E: 2372 kcal, B: 85 g, T: 92,4 g, kw. tł. nas.: 39,4 g, W: 320 g, w tym cukry proste: 76 g, Bł.: 25,5 g, Sól: 4,5 g	E: 2510 kcal, B: 112 g, T: 91 g, kw. tł. nas.: 37 g, W: 328 g w tym cukry proste: 46,8 g, Bł: 21 g, Sól: 6,3 g	E: 2313 kcal, B: 99,7 g, T: 75 g, kw. tł. nas.: 33,7 g, W: 325 g, w tym cukry proste: 90 g Bł: 22 g, Sól: 4,5 g	E: 2398 kcal, B: 93,5 g, T: 70,1 g, kw. tł. nas.: 32 g, W: 366 g, w tym cukry proste: 39 g, Bł.: 23 g, Sól: 6,4 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

Opracował: mgr Natalia Antonik – Sorbian, mgr Marlena Malińska, mgr inż. Natalia Szczepańska -Wilk