

DIETA LEKKOSTRAWNA							
DATA	11.09.24r.	12.09.24r.	13.09.24r.	14.09.24r.	15.09.24r.	16.09.24r.	17.09.24r.
RODZAJ POSILKU	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK
Śniadanie/ II Śniadanie	- 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 i natką pietruszki 150g (7) - Szynka gotowana 60g (1,3,6,7,9,10) - Pomidor 100g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Kasza manna mleku 350g (1,6,7,8,9,10), - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Dżem 70g - Schab pieczony 60g - Sałata 6g - 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), - Twaróg z pomidorami i koprem 150g (7), - Kielbasa szynkowa 60g (1,6,7,9,10), - Bułka słodka z dżemem 80g (1,3,7) - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Makaron nitka na mleku 350g (1,7), Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Jajko gotowane 50g (3) - Połędwica sopocka 60g (1,3,6,7,9,10) - 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), - Szynka z indyka 60g (1,7,10) - Dżem 70g - 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), - Twaróg ze śmietaną, pomidorem i bazylią 150g (7) - Szynka gotowana 60g (1,3,6,7,9,10), - Sałata 6g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Kasza jęczmienna na mleku 350g (1,6,7,8,9,10,11), - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Jajko gotowane 50g (3) - Szynka z indyka 60g (1,7,10) - Ciasto drożdżowe z kruszonką 80g (1,3,7) - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)
Obiad	Bulion z kaszą manną i kalafiolem, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Klopsik ze schabu duszony w sosie potrawkowym 230g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (7,9), - Buraczki gotowane z koprem 150g (1,6,7,8,9,10), - 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), - Udko z kurczaka gotowane w sosie koperkowym 350g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (7,9), - Surówka z marchwi, jabłek i brzoskwiń ze śmietaną 150g (1,6,7,8,9,10) - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)	Zupa zacierkowa z ziemniakami, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Kaszotto z kaszy jęczmiennej z mięsem z udek kurczaka gotowane z dynią, kalafiolem i brokułem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Sos potrawkowy 100g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Jabłko pieczone z cynamonem 100g (1,5,6,8,9,10,11) - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami, 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), - Buraczki gotowane z koprem 150g (1,6,7,8,9,10), - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)	Zupa makaronowa z ziemniakami, przetartym groszkiem, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Bitka ze schabu duszona w sosie potrawkowym 230g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Ryż brązowy gotowany 200g (1,6,7,8,9,10), - Surówka z marchwi, jabłek, selera i pietruszki z olejem 150g (1,3,6,7,8,9,10), - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)	Zupa pomidorowa z ryżem, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Gulasz z piersi kurczaka duszony w sosie pietruszkowym 250g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Brokuły gotowane z masłem 150g (7,9), - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami, śmietaną i natką pietruszki (1,3,6,7,8,9,10,11), - Bryzol ze schabu duszony w sosie potrawkowym 230g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (7,9), - Buraczki gotowane z kwaskiem cytrynowym i olejem 150g (1,6,7,8,9,10), - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)
Kolacja	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7), - Jajko gotowane 50g (3),	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Miód pszczeli 25g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Szynka gotowana 60g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Twaróg z e śmietaną i	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Miód pszczeli 25g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Dżem 70g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Połędwica sopocka 60g

	- Polędwica sopocka 60g (1,3,6,7,9,10) - Pomidor 100g - Herbata z cytryną 250g	- Szyńka z kurczaka 60g (1,7,10) - Pomidor 100g - Herbata z cytryną 250g	(1,3,6,7,9,10) - Pomidor 200g - Jogurt owocowy 150g (7) - Herbata z cytryną 250g	koprem 150g (7) - Pomidor 200g - Herbata z cytryną 250g	- Schab pieczony 60g - Jabłko parzone 100g - Herbata z cytryną 250g	- Kiełbasa szynkowa 60g (1,6,7,9,10) - Pomidor 100g, - Herbata z cytryną 250g	(1,3,6,7,9,10) - Pomidor 200g - Herbata z cytryną 250g
Wartość odżywcza	E: 2475,0kcal, B: 143,2g, T: 95,8g, kw. tł. nas.:39,5g, W: 276,6g w tym cukry: 66,1g, Bł.: 33,5g, Sól: 6,4g	E: 2447,4kcal, B: 126,4g, T: 90,3g, kw. tł. nas.: 39,8g, W: 299,2g w tym cukry: 111,3g, Bł.: 34,9g, Sól: 5,3g	E: 2792,8 kcal, B: 135,1g, T:101,8 g, kw. tł. nas.: 41,1g, W: 356,3g, w tym cukry: 97,9g, Bł. 33,6g, Sól: 5,9g	E: 2380,5 kcal, B: 127,4g, T: 82,6g, kw. tł. nas.: 36,1g W: 297,1g, w tym cukry: 65,9g, Bł.: 32,7g, Sól: 5,2g	E: 2665,1kcal, B: 120,9g, T: 96,5g, kw. tł. nas.: 38,0g, W: 394,3g, w tym cukry: 125,0g, Bł: 37,0g, Sól: 4,8g	E: 2372,6kcal, B: 131,7g, T: 74,4g, kw. tł. nas.: 39,5g, W: 309,1g, w tym cukry: 111,4g, Bł: 31,6g, Sól: 5,4g	E: 2527,6kcal, B: 120,0g, T: 97,6g, kw. tł. nas.: 37,3g, W: 310,0g, w tym cukry: 71,0g, Bł.: 37,6g, Sól: 6,5g

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