

DIETA LEKKOSTRAWNA							
DATA	25.09.24r.	26.09.24r.	27.09.24r.	28.09.24r.	29.09.24r.	30.09.24r.	01.10.24r.
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), - Pomidor 100g, - Kiełbasa szynkowa 60g (1,6,7,9,10), - Jabłko parzone 1 szt., - 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), - Jajko gotowane 50g (3), - Szynka drobiowa 50g (1,7,10), - Jogurt owocowy 150g (7), - 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), - Miód pszczeli 25g, - Szynka gotowana 60g (1,3,6,7,9,10), - Paluch drożdżowy 80g (1,3,7) - 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), - Kiełbasa szynkowa 60g (1,6,7,9,10), - Dżem 70g - Sałata 6g, - 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) - Schab pieczony 60g, - Jabłko parzone 150g, - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),	- Kasza jagłana na mleku 350g (1,6,7,8,9,10), - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Dżem 70g - Kiełbasa szynkowa 60g (1,6,7,9,10), - Sałata 6g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),	- Lane kluski na mleku 350g (1,3,7), - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Jajko gotowane 50g (3), - Szynka z kurczaka 60g (1,7,10), - Bułka drożdżowa z budyniem 80g (1,3,7), - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),
Obiad	Zupa makaronowa z przetartym groszkiem i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Piersi z kurczaka paski w sosie potrawkowym 350g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (7,9), - Buraki gotowane z olejem i kwaskiem 150g (1,6,7,8,9,10), - 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), - Udko z kurczaka gotowane w sosie pietruszkowym 350g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (7,9), - Surówka z selera i brzoskwiń ze śmietaną 150g (1,6,7,8,9,10) - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)	Zupa jarzynowa z ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Makaron pszenny z twarogiem 200g (1,3,7,9), - Sos wanilinowy 200g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Jabłko pieczone z cynamonem 200g (1,5,6,8,9,10,11) - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)	Zupa ryżowa z ziemniaki, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Gulasz z szynki od mięsa duszony w sosie koperkowym 230g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane 200g (9), - Buraki gotowane z kwaskiem i 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), - Pulpet z piersi kurczaka duszony w sosie pietruszkowym 230g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Ryż brązowy gotowany 200g (1,6,7,8,9,10), - Surówka z marchwi, pietruszki z olejem 150g - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)	Barszcz czerwony z ziemniakami, śmietaną i majerankiem 400g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Sos mięsny ze schabu pomidorowy duszony z bazylią 250g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Kasza jęczmienna gotowana 200g (1,6,7,8,9,10), - Surówka z selera i brzoskwiń z olejem 150g (1,6,7,8,9,10) - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)	Zupa brokułowa z ryżem i śmietaną, natką pietruszki (1,3,6,7,8,9,10,11), - Bitka ze schabu gotowana w sosie potrawkowym 230g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (7,9), - Buraki gotowane z jabłkiem 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), - Dżem 70g, - Połudwica sopocka 60g (1,3,6,7,9,10),	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Twaróg ze śmietaną, koprem 150g (7), - Pomidor 1 szt.,	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Pomidor 100g, - Szynka konserwowa 60g (1,3,6,7,8,9,10),	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Twaróg ze śmietaną, natka pietruszki 150g (7), - Szynka z indyka 60g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Pomidor 100g, - Szynka gotowana 60g (1,3,6,7,9,10),	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Szynka konserwowa 60g (1,3,6,7,8,9,10), - Twaróg ze śmietaną,	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Pomidor 100g, (3,7) - Szynka gotowana 60g (1,3,6,7,9,10),

	- Sałata 6g,			(1,7,10),		koprem 150g (7),	
	- Herbata z cytryną 250g	- Herbata z cytryną 250g	- Herbata z cytryną 250g	- Herbata z cytryną 250g	- Herbata z cytryną 250g	- Herbata z cytryną 250g	- Herbata z cytryną 250g
Wartość odżywcza	E: 2467 kcal, B: 126,4 g, T: 69,6 g, kw. tł. nas.: 39,5 g, W: 303 g w tym cukry: 130 g, Bł.: 31,5 g, Sól: 6,6 g	E: 2414 kcal, B: 130 g, T: 86,3 g, kw. tł. nas.: 38,3 g, W: 293,4 g w tym cukry: 82,6 g, Bł.: 28,7 g, Sól: 5,6 g	E: 2652 kcal, B: 111 g, T: 73,3 g, kw. tł. nas.: 35g, W: 401 g, w tym cukry: 112 g, Bł. 31 g, Sól: 7,2 g	E: 2456 kcal, B: 133 g, T: 67,4 g, kw. tł. nas.: 30,6 g, W: 343 g, w tym cukry: 90,1 g, Bł.: 28,7 g, Sól: 5,8 g	E: 2179 kcal, B: 120 g, T: 72,5 g, kw. tł. nas.: 35,8 g, W: 277 g, w tym cukry: 79,6 g, Bł: 32,2 g, Sól: 6,9 g	E: 2118 kcal, B: 105,3 g, T: 66,2 g, kw. tł. nas.: 30,2 g, W: 289,5 g, w tym cukry: 102g, Bł: 30,5 g, Sól: 7,3 g	E: 2710 kcal, B: 151 g, T: 102 g, kw. tł. nas.: 44 g, W: 310 g, w tym cukry: 79,8 g, Bł.: 26 g, Sól: 6,7 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

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