

DIETA LEKKOSTRAWNA							
DATA	23.10.24r.	24.10.24r.	25.10.24r.	26.10.24r.	27.10.24r.	28.10.24r.	29.10.24r.
RODZAJ POSILKU	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK
Śniadanie/ II Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane na mleku 350g (1,7), - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7), - Pomidor 100g, - Miód pszczeli 25g (1 szt.), - Szynka konserwowa 60g (1,3,6,7,9,10), - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7), 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza jęczmienna mleku 350g (1,6,7,8,9,10) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Dżem 70g, - Szynka gotowana 60g (1,3,6,7,9,10), - Sałata 6g, - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7), 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza kukurydziana na mleku 350g (1,6,7,8,9,10), - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7), - Szynka drobiowa 60g (1,7,10), - Miód pszczeli 25g (1 szt.), - Bułka słodka z budyniem 80g (1,3,7), - 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), - Twaróg ze śmietaną pomidorem 150g (7), - Schab pieczony 60g, - Sałata 6g, - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7), 	<ul style="list-style-type: none"> - Lane kluski na mleku 350g (1,3,7), - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Jajko gotowane 50g (3), - Kielbasa szynkowa 60g (1,6,7,9,10), - Pomidor 100g, - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7), 	<ul style="list-style-type: none"> - Ryż na mleku 350g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Dżem 70g, - Szynka gotowana 60g (1,3,6,7,9,10), - Serek homogenizowany 150g (7), - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7), 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza jagłana 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), - Schab pieczony 60g, - Ciasto drożdżowe z kruszonką 80g (1,3,7), - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> Zupa kalafiorowa 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), - Ryż brązowy gotowany 200g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Surówka z marchwi i jabłek, pietruszki z śmietaną 150g (1,6,7,8,9,10), - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10) 	<ul style="list-style-type: none"> Rosół drobiowo – wołowy z makaronem i lubczykiem 400g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Mięso z antrykotu wołowego gotowane, zmielone z marchewką i sosem pietruszkowym 250g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (7,9), - Buraki gotowane z kwaskiem i olejem 150g (1,6,7,8,9,10), - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10) 	<ul style="list-style-type: none"> Barszcz czerwony z ziemniakami i śmietaną, majerankiem 400g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Sos truskawkowy ze śmietaną 250g (7), - Makaron pszenny gotowany 200g (1,3), - Jabłko pieczone 1 szt., - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10) 	<ul style="list-style-type: none"> Krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Bitka ze schabu gotowana w sosie potrawkowym 230g (1,3,6,7,8,9,10), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (7,9), - Surówka z marchwi, selera, jabłek, pietruszki ze śmietaną 150g (1,6,7,8,9,10), - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10) 	<ul style="list-style-type: none"> Bulion z kaszą manną i warzywami, lubczykiem 400g (1,3,7,8,9,10,11), - Pulpet z piersi kurczaka gotowany w sosie pomidorowym 230g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (7,9), - Surówka z selera, pietruszki z olejem 150g (1,6,7,8,9,10), - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10) 	<ul style="list-style-type: none"> Zupa ziemniaczana z makaronem, kalafiorom i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11) - Gulasz ze schabu duszony 250g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Kasza jęczmienna gotowana 200g (1,6,7,8,9,10), - Buraczki gotowane tarte z kwaskiem cytrynowym i olejem 150g (1,6,7,8,9,10), - 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 z piersi kurczaka gotowane w sosie koperkowym 230g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Makaron gotowany 200g (1,3), - Surówka z marchwi, brzoskwiń i jabłek ze śmietaną 150g (1,6,7,8,9,10), - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)
Kolacja	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Jajko gotowane 50g (3), - Schab pieczony 60g, 	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Twaróg ze śmietaną, koprem 150g (7), 	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Pasta jajeczna z koprem 80g (3,7,9), 	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Dżem 70g, - Szynka gotowana 60g 	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Twaróg ze śmietaną i natką pietruszki 150g (7), 	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Sałatka jarzynowa ze śmietaną 200g 	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Pomidor 1 szt., - Kielbasa szynkowa 60g

	- Sałata 6g, -Herbata z cytryną 250g	- Kiełbasa szynkowa 60g (1,6,7,9,10), - Pomidor 50g, -Herbata z cytryną 250g	- Szynka wieprzowa 60g (1,3,6,7,9,10) - Pomidor 50g, - Herbata z cytryną 250g	(1,3,6,7,9,10), - Jogurt naturalny 150g (7), - Herbata z cytryną 250g	- Szynka drobiowa 60g (1,7,10), - Jabłko parzone 1 szt., - Herbata z cytryną 250g	(1,3,6,7,9,10), - Szynka konserwowa 60g (1,3,6,7,9,10), - Herbata z cytryną 250g	(1,6,7,9,10), - Miód pszczele 25g (1 szt.), - Herbata z cytryną 250g
Wartość odżywcza	E: 2615,4kcal, B: 137,6g, T: 92,9g, kw. tł. nas.: 40,3g, W: 326g, w tym cukry proste: 70g, Bł.: 38,9g, Sól: 5,7 g	E: 2571,3kcal, B: 129,3g, T: 82,2g, kw. tł. nas.: 51,2g, W: 326,8g w tym cukry proste: 105,9g, Bł.: 34,5g, Sól: 6,5g	E: 2779,0kcal, B: 95,6g, T: 95,2g, kw. tł. nas.:42,2 g, W: 388g, w tym cukry proste: 111,2 g, Bł.:36g, Sól: 5,9g	E: 2771,3kcal, B: 122,5g, T: 91,2g, kw. tł. nas.:40,2 g, W: 352,2 g, w tym cukry proste: 121,0g, Bł.: 38,5 g, Sól: 6,5g	E: 2727,2kcal, B: 125,6g, T: 84,5g, kw. tł. nas.: 38,4g, W: 338,2g, w tym cukry proste: 103,5 g, Bł: 39,5g, Sól: 6,5g	E: 2523,2kcal, B: 138,4g, T: 83,5g, kw. tł. nas.: 31,2g, W: 325,1g, w tym cukry proste: 122,2 g, Bł: 37,2g, Sól: 5,5g	E: 2542,8kcal, B: 142,5g, T: 76,6g, kw. tł. nas.: 39,9g, W: 285,2g, w tym cukry proste: 84,5g, Bł.: 33,3g, Sól: 5,3g

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