

DIETA LEKKOSTRAWNA							
DATA	11.12.24r.	12.12.24r.	13.12.24r.	14.12.24r.	15.12.24r.	16.12.24r.	17.12.24r.
RODZAJ POSILKU	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK
Śniadanie/ II Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane na mleku 350g (1,6,7,8,9,10), - 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), - Jajko gotowane 50g (3), - Szynka drobiowa 60g (1,3,6,7,9,10), - Jogurt naturalny 150g (7) - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza manna 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 koprem 150g (7), - Kielbasa szynkowa 50g (1,6,7,9,10) - Bułka słodka z dżemem 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), - Miód pszczele 25g - Jogurt owocowy 150g (7) - Połudwica sopocka 60g (1,3,6,7,9,10) - 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), - Twaróg ze śmietaną i pomidorem 150g (7) - Szynka gotowana 60g (1,3,6,7,9,10) - 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) - Szynka z kurczaka 60g (1,7,10) - Bułka słodka z budyniem 80g (1,3,7) - 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), - Dżem 70g - Kielbasa szynkowa 60g (1,3,6,7,9,10) - Serek homogenizowany owocowy 150g (7) - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> - Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Piersi z kurczaka paski w sosie koperkowym 250g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Warzywa gotowane 150g (7,9), - 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), - Surówka z selera i brzoskwiń ze śmietaną 150g (1,6,7,8,9,10), - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10) 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa jarzynowa ze śmietaną, ziemniakami, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Kaszotto z kaszy jęczmiennej i mięsa z ud kurczaka z kalafiorem, brokułem, marchewką i pieczoną dynią 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Jabłko pieczone z cynamonem 150g (1,6,7,8,9,10), - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10) 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa ryżowa z ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Bitka ze schabu duszona w sosie koperkowym 230g (1,3,6,7,8,9,10), - Makaron pszenny pieczoną dynią 200g (1,3), - Surówka z marchwi i jabłek ze śmietaną 150g (1,6,7,8,9,10) - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10) 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa makaronowa z ziemniakami 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), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Buraczki tarte z olejem i kwaskiem 150g (1,6,7,8,9,10) - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10) 	<ul style="list-style-type: none"> - Krupnik jagłany z ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Gulasz ze schabu w sosie pomidorowym 250g (1,3,6,7,8,9,10), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Kalafior i brokuły gotowane 150g (7,9) - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10) 	<ul style="list-style-type: none"> - Zupa kalafiorowa z ziemniakami, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11) - Potrawka z ud kurczaka 250g (1,3,6,7,8,9,10), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Surówka z marchwi, brzoskwiń i jabłek z 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), - Twaróg ze śmietaną i natką pietruszki 150g (7), - Pomidor 100g - Herbatniki 25g (1,3,7,11) -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Pomidor 50g - Schab pieczony 60g, - Sałata 6g -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Dżem 70g - Szyunka drobiowa 60g (1,7,10), - Sałata 6g - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Pomidor 100g - Jajko gotowane 50g (3) - Szyunka drobiowa 60g (1,7,10) - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Schab pieczony 60g, - Sałata 6g, - Dżem 70g -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Miód pszczeli 25g, - Twaróg chudy plastry 110g (7) -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Pasta jajeczna z natką pietruszki 100g (3,7) - Schab pieczony 60g - Jabłko pieczone z cynamonem 150g (1,6,7,8,9,10), - Herbata z cytryną 250g
Wartość odżywcza	E: 2621 kcal, B: 128g, T: 81g, kw. tł. nas.: 34g, W: 363 g, w tym cukry proste: 92 g, Bł.: 30 g, Sól: 7,8g	E: 2401 kcal, B: 137 g, T: 74g, kw. tł. nas.: 34g, W: 311g, w tym cukry proste: 92 g, Bł.: 29 g, Sól: 7g	E: 2252kcal, B: 122 g, T: 64 g, kw. tł. nas.: 32 g, W:309 g, w tym cukry proste: 61 g, Bł.: 32g, Sól: 7,7g	E: 2765 kcal, B: 151 g, T: 91g, kw. tł. nas.: 37g, W: 355 g, w tym cukry proste: 70 g, Bł.: 28 g, Sól: 5,9g	E: 2467 kcal, B: 116g, T: 83 g, kw. tł. nas.: 33 g, W: 328 g, w tym cukry proste: 71 g, Bł: 29 g, Sól: 8g	E: 2556 kcal, B: 163 g,T: 80 g, kw. tł. nas.: 37 g, W: 310 g, w tym cukry proste: 105 g, Bł: g, Sól: 7,8g	E: 2426 kcal, B: 134 g, T: 73 g, kw. tł. nas.: 32 g, W: 324 g, w tym cukry proste: 63 g, Bł.: 27g, Sól: 6g

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,