

DIETA LEKKOSTRAWNA							
DATA	18.12.24r.	19.12.24r.	20.12.24r.	21.12.24r.	22.12.24r.	23.12.24r.	24.12.24r.
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), - Twaróg ze śmietaną, koprem 150g (7), - Połędwica sopocka 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), - Szyńka z kurczaka 60g (1,7,10), - 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), - Miód pszczele 25g, - Szyńka gotowana 60g (1,6,7,9,10), - 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), - Dżem 70g, - Schab pieczony 60g, - Jabłko parzony 150g, - 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), - Jajko gotowane 50g (3), - Kielbasa szynkowa 60g (1,3,6,7,9,10), - Jogurt owocowy 150g (7), - 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), - Twaróg ze śmietaną i pomidorem 150g (7), - Szyńka z kurczaka 60g (1,7,10), - Sałata 6g, - 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 (1 szt.), - Miód pszczele 50g (2 szt.), - Bułka słodka z budyniem 80g (1,3,7), - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> Zupa zacierkowa na rosole z ziemniakami, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Udko gotowane w sosie pietruszkowym 350g (1,3,6,7,8,9,10), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Buraki gotowane z kwaskiem 150g (1,3,6,7,8,9,10), - 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), - Żołądki drobiowe gotowane w sosie potrawkowym 250g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Warzywa gotowane 150g, - 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), - Pulpet rybny gotowany w sosie pomidorowym 250g (1,3,6,7,8,9,10), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Surówka z selera z jabłkiem i olejem, natką pietruszki 150g (1,6,7,8,9,10), - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10) 	<ul style="list-style-type: none"> Krupnik z kaszą jęczmienną z ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Pierś z kurczaka duszona w sosie koperkowym 230g (1,3,6,7,8,9,10), - Makaron pszenny gotowany 200g (1,3), - Surówka z marchwi, selera, pietruszki, ananasa 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), - Udko z kurczaka gotowane w sosie pietruszkowym 230g (1,3,6,7,8,9,10), - Ryż biały gotowany 200g (1,6,7,8,9,10), - Buraki gotowane tarte 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 jarzynowa z ziemniakami i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Klopsik ze schabu gotowany w sosie potrawkowym 230g (1,3,6,7,8,9,10), - Kasza jęczmienna gotowana 200g (1,6,7,8,9,10), - Marchew gotowana 150g (9), - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10) 	<ul style="list-style-type: none"> Zupa zacierkowa z ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Sos truskawkowy ze śmietaną 250g (1,3,6,7,9,10), - Ryż biały gotowany 200g (1,6,7,8,9,10), - Jabłko 150g (1 szt.), - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)

Kolacja	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7), - Pomidor 100g (1 szt.), - Szynka gotowana 60g (1,3,6,7,9,10), -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Twaróg ze śmietaną, natką pietruszki 150g (7), - Schab pieczony 60g, -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Pomidor 1 szt., - Kiełbasa szynkowa 60g (1,6,7,9,10), - Sałata 6g, - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Twaróg ze śmietaną i pomidorem, natką pietruszki 150g (7), - Szynka drobiowa 60g (1,7,10), - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Miód pszczeli 25g, - Szynka gotowana 60g (1,6,7,9,10), - Sałata 6g, -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Dżem 70g, - Połędwica sopocka 60g (1,3,6,7,9,10), -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 50g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7) Barszcz czerwony czysty z majerankiem 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Dorsz duszony z warzywami w sosie pomidorowym 250g (1,3,4,6,7,8,9,10), - Sałatka jarzynowa 200g (1,3,6,7,8,9,10), - Herbata z cytryną 250g
Wartość odżywcza	E: 2398kcal, B:134 g, T: 90g, kw. tł. nas.: 38g, W: 277g, w tym cukry proste: 46 g, Bł.: 29g, Sól: 7,6g	E: 2536 kcal, B:172 g, T: 91g, kw. tł. nas.: 38g, W: 289g, w tym cukry proste: 57 g, Bł.: 25 g, Sól: 5,2g	E: 2267 kcal, B: 89g, T: 68 g, kw. tł. nas.: 29,5 g, W: 343g, w tym cukry proste: 69 g, Bł.: 30g, Sól: 7,7g	E: 2777 kcal, B: 144 g, T: 78 g, kw. tł. nas.: 35 g, W: 393 g, w tym cukry proste: 130 g, Bł.: 32 g, Sól: 7,9 g	E: 2509 kcal, B: 125 g, T: 88 g, kw. tł. nas.: 35 g, W: 317 g, w tym cukry proste: 56 g, Bł: 28 g, Sól: 8,8g	E: 2283 kcal, B: 134g, T: 77 g, kw. tł. nas.: 35 g, W: 276 g, w tym cukry proste: 92g, Bł: 29g, Sól: 8,8g	E: 3211 kcal, B: 112 g, T: 100 g, kw. tł. nas.: 33,8g, W: 486g, w tym cukry proste: 102g, Bł.: 38g, Sól: 7 g

Wykaz alergenów

- Zboża zawierające gluten, tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne.
- Skorupiaki i produkty pochodne.
- Jaja i produkty pochodne.
- Ryby i produkty pochodne.
- Orzeszki ziemne i produkty pochodne.
- Soja i produkty pochodne.
- Mleko i produkty pochodne.
- 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.
- Seler i produkty pochodne.
- Gorzycza i produkty pochodne.
- Nasiona sezamu i produkty pochodne.
- 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
- Łubin i produkty pochodne.

14. Mięczaki i produkty pochodne

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