

DIETA LEKKOSTRAWNA							
DATA	22.01.25r.	23.01.25r.	24.01.25r.	25.01.25r.	26.01.25r.	27.01.25r.	28.01.25r.
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, natką pietruszki 150g (7), - Polędwica sopocka 60g (1,3,7,9,10), - Sałata 6g, - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),	- Ryż biały na mleku 350g (1,11), - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7), - Dżem 70g, - Szynka z indyka 60g (1,3,7,9,10), - Jogurt naturalny 150g (7), - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),	- 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, koprem 150g (7), - Kielbasa szynkowa 60g, - Bułka słodka z dżemem 80g (1,3,7), - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),	- Kasza jęczmienna na mleku 350g (7,8,9,12,13), - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7), - Miód pszczeli 50g, - Szynka gotowana 60g (1,3,5,6,7,9,10,11), - Kisiel bez cukru z owocami 200g (1,3,6,7), - 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), - Dżem 75g (3 szt.), - Schab pieczony 60g, - Serek homogenizowany 150g (7), - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),	- Kasza jaglana na mleku 350g (1,3,7), - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7), - Twaróg ze śmietaną, natką pietruszki 150g (7), - Szynka z indyka 60g (1,3,7,9,10), - Ciasto drożdżowe z owocami 100g (1,3,7,9), - 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), - Jaja gotowane 100g (2 szt.) (3), - Schab pieczony 60g, - Jabłko parzone 150g, - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),
Obiad	Zupa pomidorowa z ryżem i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Bryzol ze schabu duszony w sosie koperkowym 230g (1,3,6,7,8,9,10), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Surówka z selera, pietruszki, jabłek z olejem 150g (1,5,6,9,10,11,13), - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)	Krupnik z kaszą jaglaną z ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Wołowina mielona (hasze) z warzywami duszona w sosie potrawkowym 250g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Buraki gotowane tarte z olejem 150g (1,5,6,9,10,11,13), - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)	Zupa brokułowa z ryżem i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Pulpet rybny gotowany w sosie cytrynowym 250g (1,3,6,7,9,10), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Surówka z marchwi, ananasa i jabłka z olejem 150g (1,5,6,9,10,11,13), - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)	Zupa makaronowa z ziemniakami i śmietaną 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Piersi z kurczaka duszona w sosie pietruszkowym 250g (1,3,6,7,8,9,10), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Warzywa gotowane z masłem 150g (1,5,6,9,10,11,13), - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)	Krupnik z kaszą jęczmienną z ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Gulasz z piersi kurczaka, warzywami i dynią duszony 250g (1,3,6,7,8,9,10), - Makaron z pszenicy durum gotowany 200g (1,3), - Buraki gotowane tarte z olejem 150g (1,5,6,9,10,11,13), - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)	Zupa pomidorowa z ryżem 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), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Surówka z selera, pietruszki i brzoskwiń, ze śmietaną 150g (1,5,6,9,10,11,13), - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)	Zupa jarzynowa z makaronem i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Schab gotowany w sosie potrawkowym 250g (1,3,6,7,8,9,10), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Surówka z marchwi, jabłek, ananasa z olejem 150g (1,5,6,9,10,11,13), - Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)
Kolacja	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7), - Jajko gotowane 100g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7), - Pomidor 100g,	- 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), - Twaróg chudy plaster 100g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7), - Pasta jajeczna z koprem	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7), - Miód pszczeli 25g,	- Chleb mieszany 50g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Dżem 75g,

	(2 szt.) (3), - Kielbasa szynkowa 60g, - Jabłko pieczone 150g, -Herbata z cytryną 250g	- Schab pieczony 60g, - Miód pszczoły 25g, -Herbata z cytryną 250g	- Szynka z kurczaka 60g (1,3,7,9,10), - Sałata 6g, - Herbata z cytryną 250g	(7), - Połędwica sopocka 60g (1,3,7,9,10), - Pomidor 100g, - Herbata z cytryną 250g	100g (1,3,7,9), - Kielbasa szynkowa 60g, - Sałata 6g, -Herbata z cytryną 250g	- Szynka gotowana 60g (1,3,5,6,7,9,10,11), - Sałata 6g, - Jogurt naturalny 150g (7), -Herbata z cytryną 250g	- Połędwica sopocka 60g (1,3,7,9,10), - Sałata 6g, - Sok pomidorowy 330ml, - Herbata z cytryną 250g
Wartość odżywcza	E: 2408,9kcal, B:129,1 g, T:86,3g, kw. tł. nas.: 40,8g, W: 294,9g, w tym cukry proste: 105 g, Bł.: 31,6g, Sól: 5,5g	E: 2462,3 kcal, B:126,1 g, T: 69,7g, kw. tł. nas.: 33,6g, W: 347,4g, w tym cukry proste: 113,4 g, Bł.: 34,7 g, Sól: 5,5g	E: 2508,9kcal, B: 135,4g, T: 84,3g, kw. tł. nas.:38,5g, W: 318,0g, w tym cukry proste: 81,6 g, Bł.: 33,7g, Sól:6,3g	E: 2211,0 kcal, B: 118,5 g, T: 68,8 g, kw. tł. nas.: 29,6g, W: 294,5g, w tym cukry proste: 67,6g, Bł.: 2,9 g, Sól: 4,0 g	E: 2710,5 kcal, B:146,8 g, T: 93,7 g, kw. tł. nas.: 38,6g, W: 335,6g, w tym cukry proste: 104,8g, Bł: 32,9g, Sól: 5,4g	E: 2995,5kcal, B: 159,1g, T: 107,1 g, kw. tł. nas.:49,6 g, W: 365,3 g, w tym cukry proste: 88,7g, Bł: 34,4g, Sól: 6,3g	E: 2493,6 kcal, B: 121,9 g, T: 78,7g, kw. tł. nas.: 34,9g, W:342,7g, w tym cukry proste: 153,8g, Bł.: 42,07g, Sól: 7,3g

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,