

DIETA LEKKOSTRAWNA							
DATA	29.01.25r.	30.01.25r.	31.01.25r.	01.02.25r.	02.02.25r.	03.02..25r.	04.02.25r.
RODZAJ POSILKU	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIALEK	WTOREK
Śniadanie/ II Śniadanie	<p>- Płatki owsiane na mleku 350g (1,6,7,8,9,10),</p> <p>- Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11),</p> <p>- Masło 20g (7),</p> <p>- Pomidor 100g</p> <p>- Kiełbasa szynkowa 75g</p> <p>- Jogurt owocowy 150g (7)</p> <p>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),</p>	<p>Kasza manna na mleku 350g (1,6,7,8,9,10),</p> <p>- Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11),</p> <p>- Masło 20g (7),</p> <p>- Miód pszczeli 50g (2szt.)</p> <p>- Schab pieczony 60g</p> <p>- Bułka słodka z budyniem 80g (1,3,6,7)</p> <p>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),</p>	<p>- Lane kluski na mleku 350g (1,3,7),</p> <p>- Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11),</p> <p>- Masło 20g (7),</p> <p>- Twaróg ze śmietana, i natką pietruszki 150g (7)</p> <p>- Szynka gotowana 60g (1,3,5,6,7,9,10,11)</p> <p>- Sałata 6g</p> <p>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),</p>	<p>- Kasza jęczmienna na mleku 350g (7,8,9,12,13),</p> <p>- Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11),</p> <p>- Masło 20g (7),</p> <p>- Dżem 50g</p> <p>- Polędwica sopocka 60g (1,3,7,9,10)</p> <p>- Sałata 6g</p> <p>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),</p>	<p>- Ryż biały na mleku 350g (1,7,11),</p> <p>- Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11),</p> <p>- Masło 20g (7),</p> <p>- Pomidor 100g</p> <p>- Schab pieczony 60g</p> <p>- Kisiel z owocami 250g (1,3,6,7)</p> <p>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),</p>	<p>- Kasza kukurydziana na mleku 350g (1,6,7,8,9,10),</p> <p>- Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11),</p> <p>- Masło 20g (7),</p> <p>- Twaróg ze śmietaną, pomidorem i natką pietruszki 150g (7),</p> <p>- Kiełbasa szynkowa 60g</p> <p>- Jabłko parzone 150g</p> <p>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),</p>	<p>- Kasza jaglana na mleku 350g (1,3,7),</p> <p>- Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11),</p> <p>- Masło 20g (7),</p> <p>- Jaja gotowane 50g (3),</p> <p>- Szynka z indyka 60g (6,7,9,10)</p> <p>- Ciasto drożdżowe 100g</p> <p>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),</p>
Obiad	<p>Zupa zacierkowa z ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11),</p> <p>- Klopsik ze schabu gotowany w sosie koperkowym 230g (1,3,6,7,8,9,10),</p> <p>- Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9),</p> <p>- Buraczki tarte z olejem i kwaskiem 150g (1,5,6,9,10,11,13),</p> <p>- Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)</p>	<p>Krupnik z kaszą jęczmienną z ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11),</p> <p>- Gulasz mięsny z schabu duszony z cukinią 250g (1,3,6,7,8,9,10,11),</p> <p>- Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9),</p> <p>- Warzywa gotowane z masłem 150g (7,9),</p> <p>- Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami, śmietaną i majerankiem 400g (1,3,6,7,8,9,10,11),</p> <p>- Potrawka z ud kurczaka duszona z pieczoną cukinią, bakłażanem i dynią 250g (1,3,6,7,9,10),</p> <p>- Ryż biały gotowany 200g (1,11),</p> <p>- Jabłko pieczone 150g</p> <p>- Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)</p>	<p>Zupa brokułowa z ryżem, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11),</p> <p>- Bryzol ze schabu duszony w sosie pietruszkowym 230g (1,3,6,7,8,9,10),</p> <p>- Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9),</p> <p>- Buraki gotowane tarte z olejem 150g (1,5,6,9,10,11,13),</p> <p>- Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)</p>	<p>Zupa makaronowa z ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11),</p> <p>- Bitka ze schabu gotowana w sosie potrawkowym 230g (1,3,6,7,8,9,10),</p> <p>- Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9),</p> <p>- Surówka z marchwi, jabłek i pietruszki z olejem 150g (1,5,6,9,10,11,13),</p> <p>- Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)</p>	<p>Bulion z kalafiozem, kaszą manną i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11),</p> <p>- Pulpet z piersi kurczaka gotowany w sosie koperkowym 230g (1,3,6,7,8,9,10),</p> <p>- Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9),</p> <p>- Surówka z selera, pietruszki i brzoskwiń, ze śmietaną 150g (1,5,6,9,10,11,13),</p> <p>- Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11),</p> <p>- Gulasz z udek kurczaka duszony 250g (1,3,6,7,8,9,10),</p> <p>- Ryż brązowy gotowany 200g (1,11),</p> <p>- Buraki gotowane tarte z olejem 150g (1,5,6,9,10,11,13),</p> <p>- Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)</p>

Kolacja	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7),  - Twaróg ze śmietaną i koprem 150g (7) - Szynka gotowana 60g (1,3,5,6,7,9,10,11) - Sałata 6g  -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Jajko gotowane 50g (3), - Szynka z kurczaka 60g (1,3,7,9,10), - Sałata 6g,  -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Pomidor 100g - Kielbasa szynkowa 75g  - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Twaróg chudy plaster 100g (7), - Szynka z indyka 60g (1,3,7,9,10), - Jogurt naturalny 150g (7)  - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Pasta jajeczna z koprem 100g (1,3,7,9), - Szynka gotowana 60g (1,3,5,6,7,9,10,11), - Sałata 6g  -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Miód pszczeli 25g, - Dżem 25g - Szynka z kurczaka 60g (1,3,7,9,10) - Sałata 6g  -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 50g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7)  - Pomidor 100g - Schab pieczony 60g - Jogurt owocowy 150g (7)  - Herbata z cytryną 250g
Wartość odżywcza	E: 2398kcal, B: 146g, T: 79g, kw. tł. nas.: 36g, W: 289g, w tym cukry proste: 57 g, Bł.: 30g, Sól: 7,9 g	E: 2544 kcal, B: 120g, T: 81 g, kw. tł. nas.:34 g, W: 346 g, w tym cukry proste: 55g, Bł.: 33 g, Sól: 6,2 g	E: 2390kcal, B:131 g, T: 74g, kw. tł. nas.: 36g, W: 319g, w tym cukry proste: 85g, Bł.: 32g, Sól: 6,4g	E: 2587 kcal, B: 143g, T: 75 g, kw. tł. nas.: 32g, W: 355g, w tym cukry proste: 94 g, Bł.: 35g, Sól: 7,6g	E: 2705 kcal, B: 131g, T: 89 g, kw. tł. nas.: 34g, W: 362 g, w tym cukry proste: 104g, Bł: 35g, Sól: 7g	E: 2416kcal, B: 134g, T: 75g, kw. tł. nas.: 34g, W: 316g, w tym cukry proste:79 g, Bł: 31g, Sól: 8,3g	E: 2756 kcal, B: 141g, T: 87g, kw. tł. nas.: 30g, W: 371g, w tym cukry proste: 62 g, Bł.: 30g, Sól: 7,4g

#### 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 SO<sub>2</sub> dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców
- Łubin i produkty pochodne.
- Mięczaki i produkty pochodne

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