

DIETA LEKKOSTRAWNA							
DATA	12.02.25r.	13.02.25r.	14.02.25r.	15.02.25r.	16.02.25r.	17.02.25r.	18.02.25r.
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>- Schab pieczony 75g</p> <p>- Rogal pszenny 80g (1)</p> <p>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),</p>	<p>- Zacierka na mleku 350g (1,3,7),</p> <p>- Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11),</p> <p>- Masło 20g (7),</p> <p>- Dżem 70g,</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 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, i natką pietruszki 150g (7)</p> <p>- Sałata 6g</p> <p>- Drożdżówka z marmoladą 80g (1,3,6,7)</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>- Jogurt naturalny 150g 150g (7)</p> <p>- Szynka z kurczaka 60g (1,3,7,9,10)</p> <p>- Pomidor 50g (1,3,7,9,10),</p> <p>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),</p>	<p>- Kasza jęczmienna na mleku 350g (1,8,9,12,13),</p> <p>- Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11),</p> <p>- Masło 20g (7),</p> <p>- Twaróg ze śmietaną, pomidorem i koperkiem 150g (7)</p> <p>- Miód pszczeli 25g</p> <p>- Kielbasa szynkowa 60g</p> <p>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),</p>	<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>- Szynka z indyka 60g (6,7,9,10)</p> <p>- Jabłko parzone 150g</p> <p>- Drożdżówka z serem 80g (1,3,6,7)</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>- Jajko gotowane 50g (1szt.) (3),</p> <p>- Schab pieczony 60g</p> <p>- Serek homogenizowany waniliowy 150g (7)</p> <p>- Ciasto drożdżowe 100g (1,3,)</p> <p>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7),</p>
Obiad	<p>Rosół drobiowo-wołowy z makaronem, warzywami i lubczykiem 400g (1,3,6,7,8,9,10,11),</p> <p>- Potrawka z ud kurczaka z warzywami 250g (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>Barszcz czerwony z ziemniakami, śmietaną i majerankiem 400g (1,3,6,7,8,9,10,11),</p> <p>- Gulasz z szynki wieprzowej i schabu duszony z dynią i marchewką baby 300g (1,3,6,7,8,9,10,11),</p> <p>- Kasza jęczmienna gotowana 200g (1,8,9,12,13),</p> <p>- Surówka z marchwi, selera, 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>Zupa brokułowa z ziemniakami, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11),</p> <p>- Truskawki ze śmietaną 250g (7,9),</p> <p>- Ryż biały gotowany 250g (1,11),</p> <p>- Jabłko pieczone z cynamonem 150g (1,5,6,8,9,10,11)</p> <p>- Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)</p>	<p>Krupnik z kaszą jęczmienną, ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10,11),</p> <p>- Pulpet z piersi kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym 230g (1,3,6,7,8,9,10),</p> <p>- Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9),</p> <p>- Buraczki tarte z jabłkiem, kwaskiem cytrynowym i olejem 150g (1,5,6,9,10,11,13),</p> <p>- Kompot owocowy 250g (1,6,7,8,9,10)</p>	<p>Zupa ryżowa z warzywami i śmietaną, 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>- 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 jaglany z ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11)</p> <p>- Sos mięsny pomidorowy ze schabu 250 g (1,3,6,7,8,9,10),</p> <p>- Makaron pszenny gotowany 200g (1,3),</p> <p>- Surówka z selera, jabłek 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 ryżem, śmietaną 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>- Warzywa gotowane 150g (7,9)</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) - Szyńka 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 50g - Kielbasa szynkowa 60g - 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 (3,7) - Szyńka gotowana 60g (1,3,5,6,7,9,10,11) - Miód pszczeli 25g  - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Dżem 25g - Polędwica sopocka 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 (1szt. ) (3), - Szyńka gotowana 60g (1,3,5,6,7,9,10,11) - Herbatniki 25g (1,3,7,11)  -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Serek twarogowy ziarnisty 150g (7) - Polędwica sopocka 60g - Kisiel owocowy z truskawkami 200g (1,6,7,9,10,11,12)  -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 50g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7)  - Twaróg ze śmietaną i koprem 150g (7) - Miód pszczeli 25g - Pomidor 100g  - Herbata z cytryną 250g
Wartość odżywcza	E: 2701kcal, B: 162g, T: 94g, kw. tł. nas.: 44g, W: 319g, w tym cukry proste: 56 g, Bł.: 39g, Sól: 6,8g	E: 2844 kcal, B: 130g, T: 84g, kw. tł. nas.:35 g, W: 410 g, w tym cukry proste: 98 g, Bł.: 35g, Sól: 8,1g	E: 2663 kcal, B: 113g, T: 82g, kw. tł. nas.: 41g, W: 387g, w tym cukry proste: 106g, Bł.: 34g, Sól:6,1 g	E: 2185 kcal, B: 110g, T: 64g, kw. tł. nas.: 28 g, W: 311g, w tym cukry proste: 76 g, Bł.:34 g, Sól: 8,7g	E: 2368 kcal, B: 123 g, T: 87 g, kw. tł. nas.: 34g, W: 288 g, w tym cukry proste: 65 g, Bł: 33g, Sól: 8g	E: 2315kcal, B: 138g, T: 70g, kw. tł. nas.: 34g, W: 300g, w tym cukry proste: 77 g, Bł: 29g, Sól: 7g	E: 2980 kcal, B: 168g, T: 91g, kw. tł. nas.: 42 g, W: 386g, w tym cukry proste: 85 g, Bł.: 30g, Sól: 5,6g

#### 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,