

| DIETA LEKKOSTRAWNA            |  |   |  |  |   |   |  |
|-------------------------------|--|---|--|--|---|---|--|
| DATA                          | 29.11.23r.   | 30.11.23r.  | 01.12.23r.   | 02.12.23r.   | 03.12.23r.  | 04.12.23r.  | 05.12.23r.   |
| RODZAJ POSILKU                | ŚRODA  | CZWARTEK  | PIĄTEK   | SOBOTA   | NIEDZIELA   | PONIEDZIAŁEK  | WTOREK   |
| Śniadanie/<br>II<br>Śniadanie | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza kukurydziana na mleku 350g (7)</li> <li>- Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11),</li> <li>- Masło 10g (7), mix maślany 10g (7)</li> <li>- Kiełbasa szynkowa 50g (1,3,6,7,9,10)</li> <li>- Jajko gotowane 50g (1 szt.) (3)</li> <li>- Sałata 6g</li> <li>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza jaglana na mleku 350g (7),</li> <li>- Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11)</li> <li>- Masło 10g (7), mix maślany 10g (7)</li> <li>- Szynka z kurczaka 50g (1,3,6,8,9,10,11)</li> <li>- Twaróg ze śmietaną, koprem 100g (7),</li> <li>- Sałata 6g</li> <li>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane na mleku 350g (1,7)</li> <li>- Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11)</li> <li>- Masło 10g (7), mix maślany 10g (7)</li> <li>- Jajko gotowane 50g (1 szt.) (3),</li> <li>- Schab gotowany 50g (1,3,6,7,8,9,10),</li> <li>- Pomidor 50g</li> <li>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ryż na mleku 350g (1,7,8,9,12,13)</li> <li>- Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11)</li> <li>- Masło 10g (7), mix maślany 10g (7)</li> <li>- Szynka konserwowa 50g (1,3,6,7,9,10,11,12)</li> <li>- Dżem 50g (2 szt.),</li> <li>- Jabłko 1 szt.</li> <li>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lane kluski na mleku 350g (1,3,7)</li> <li>- Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11)</li> <li>- Masło 10g (7), mix maślany 10g (7)</li> <li>- Kiełbasa szynkowa 50g (1,3,6,7,9,10)</li> <li>- Twaróg półtłusty plaster 80g (7)</li> <li>- Sałata masłowa 6g</li> <li>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Płatki owsiane na mleku 350g (1,7)</li> <li>- Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11)</li> <li>- Masło 10g (7), mix maślany 10g (7)</li> <li>- Schab gotowany 75g (1,3,6,7,8,9,10),</li> <li>- miód pszczele 25g (1 szt.),</li> <li>- Sałata 6g,</li> <li>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza jęczmienna na mleku 350g (1,7)</li> <li>- Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11)</li> <li>- Masło 10g (7), mix maślany 10g (7)</li> <li>- Dżem 70g</li> <li>- Szynka wieprzowa gotowana 50g (1,3,6,7,9,10)</li> <li>- Jabłko 1 szt.</li> <li>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)</li> </ul>                 |
| Obiad                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>Zupa brokułowa z ryżem i śmietaną, natką 400g (1,3,6,7,8,9,10),</li> <li>- Pierś z kurczaka duszona w sosie pietruszkowym 200g (1,3,6,7,8,9,10),</li> <li>- Ziemniaki z koprem 200g (7,9),</li> <li>- Surówka z marchwi, selera, pietruszki i jabłek z olejem i kwaskiem 150g (1,5,6,7,8,9,10,11)</li> <li>- Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Zupa zacierkowa z ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10),</li> <li>- Udko gotowane w sosie potrawkowym 300g (1,3,6,7,8,9,10),</li> <li>-Ryż biały gotowany 200g (1,7,8,9,12,13)</li> <li>- Buraczki gotowane 150g (1,5,6,7,8,9,10,11)</li> <li>- Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Barszcz czerwony z makaronem i śmietaną, majerankiem 400g (1,3,6,7,8,9,10),</li> <li>- Dorsz gotowany w jarzynach 250g (1,3,6,7,8,9,10),</li> <li>- Ziemniaki z koprem 200g (7,9)</li> <li>- Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Rosół z makaronem i warzywami, lubczykiem 400g (1,3,6,7,8,9,10),</li> <li>- Potrawka z kurczaka 250g (1,3,6,7,8,9,10),</li> <li>- Ziemniaki z koprem 200g (7,9),</li> <li>- Surówka z selera i brzoskwiń z olejem 150g (1,5,6,7,8,9,10,11)</li> <li>- Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Zupa makaronowa z ziemniakami i śmietaną, kalafiozem 400g (1,3,6,7,8,9,10),</li> <li>- Schab gotowany w sosie koperkowym 200g (1,3,6,7,8,9,10),</li> <li>- Kasza jęczmienna gotowana 200g (1)</li> <li>- Marchewka gotowana 150g (9)</li> <li>- Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10),</li> <li>- Bryzol ze schabu duszony 110g (1,3,6,7,8,9,10),</li> <li>- Ziemniaki z koprem 200g (7,9),</li> <li>- Buraczki z kwaskiem 150g (1,5,6,7,8,9,10,11),</li> <li>- Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Zupa ziemniaczana z ryżem i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10),</li> <li>-Gulasz ze schabu 250g (1,3,6,7,8,9,10),</li> <li>- Makaron gotowany 200g (1)</li> <li>- Surówka z marchwi i ananasa ze śmietaną 150g (1,5,6,7,8,9,10,11)</li> <li>- Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),</li> </ul> |
| Kolacja                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11)</li> <li>- Masło 10g (7)</li> <li>- Szynka wieprzowa gotowana 50g (1,3,6,7,9,10)</li> <li>- Miód pszczele 25g (1 szt.),</li> <li>- Pomidor 50g</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11)</li> <li>- Masło 10g (7)</li> <li>- Galaretka z kurczaka z warzywami 200g (1,3,6,7,8,9,10),</li> <li>- Dżem 25g</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11)</li> <li>- Masło 10g (7)</li> <li>- Szynka wieprzowa gotowana 75g (1,3,6,7,9,10)</li> <li>- Sałata 6g</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb mieszany 50g (1,5,6,7,8,11)</li> <li>- Masło 10g (7)</li> <li>- Ryż z owocami i śmietaną 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),</li> <li>- Szynka z indyka 50g (6,7,9,10)</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11)</li> <li>- Masło 10g (7)</li> <li>- Pasta z wędliny i jajek z natką pietruszki 100g (3,7,10)</li> <li>- Wafle ryżowe 2 szt.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11)</li> <li>- Masło 10g (7)</li> <li>- Szynka z indyka 75g (6,7,9,10)</li> <li>- Pomidor 50g</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11)</li> <li>- Masło 10g (7)</li> <li>- Twaróg ze śmietaną, natką pietruszki 100g (7)</li> <li>- Połędwica sopocka 50g (1,3,6,7,9,10)</li> </ul>  |

|                  |  |  |   |  |   |  |   |
|------------------|--|--|---|--|---|--|---|
|                  | -Herbata z cytryną 250g  | - Sałata masłowa 6g  |   |  |   | -Herbata z cytryną 250g  | - Sałata 6g   |
|                  |  | -Herbata z cytryną 250g  | -Herbata z cytryną 250g   | -Herbata z cytryną 250g  | -Herbata z cytryną 250g   | -Herbata z cytryną 250g  | -Herbata z cytryną 250g   |
| Wartość odżywcza | E: 2200 kcal, B:101g, T: 75g, kw. tł. nas.: 19g, W: 33,7g w tym cukry proste: 33g, Bł.: 27g, Sól: 2,5g | E: 2412 kcal, B: 129g, T: 78 kw. tł. nas.:19 g, W: 306 g w tym cukry proste: 33g Bł.:18g, Sól: 3,6 | E:2219 kcal, B:106g, T: 99g, kw. tł. nas.: 38g, W: 242 g w tym cukry proste: 19g Bł.:21g, Sól: 3,9g | E: 2085 kcal, B: 86g, T: 56g kw. tł. nas. 22: g, W:328 g w tym cukry proste: 35g Bł.:25:g, Sól: 2,5g | E: 2047kcal, B:100g, T:59g kw. tł. nas.:21g, W: 294g w tym cukry proste: 25g Bł.:24,8g, Sól: 3,2g | E: 2291 kcal, B:102g, T:85g kw. tł. nas.: 31g, W: 297g w tym cukry proste: 27g Bł.:26g, Sól: 2,9 g | E:2251 kcal, B:98g, T:66g kw. tł. nas.: 36g, W: 332g w tym cukry proste: 37g Bł.:22g, Sól: 3,2g |

#### 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 SO<sub>2</sub> 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