

DIETA LEKKOSTRAWNA							
DATA	06.12.23r.	07.12.23r.	08.12.23r.	09.12.23r.	10.12.23r.	11.12.23r.	12.12.23r.
RODZAJ POSILKU	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBATA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK
Śniadanie/ II Śniadanie	- Kasza manna na mleku 350g (1,7)  - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7), - Kiełbasa szynkowa 50g (1,3,6,7,9,10) - Jajko gotowane 50g (1 szt.) (3) - Pomidor 50g  - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Kasza jaglana na mleku 350g (7),  - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Szynka wieprzowa gotowana 75g (1,3,6,7,9,10), - miód pszczeni 25g (1 szt.), - Jabłko 1 szt.	- Płatki owsiane na mleku 350g (1,7)  - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Twaróg ze śmietaną, natką pietruszki 100g (7), - Kiełbasa szynkowa 25g (1,3,6,7,9,10) - Pomidor 50g	- Ryż na mleku 350g (1,7,8,9,12,13)  - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Jajko gotowane 50g (1 szt.) (3) - Szynka wieprzowa gotowana 50g (1,3,6,7,9,10),	- Lane kluski na mleku 350g (1,3,7)  - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Kiełbasa szynkowa 50g (1,3,6,7,9,10) - Dżem 70g,	- Kasza kukurydziana na mleku 350g (7)  - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Twaróg półtusty plaster 100g (7), - miód pszczeni 25g (1 szt.), - Sałata 6g,	- Kasza jęczmienna na mleku 350g (1,7)  - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Szynka z kurczaka 50g (1,3,6,8,9,10,11) - Jajko gotowane 50g (1 szt.) (3), - Pomidor 50g  - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)
Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10),  - Pierś z kurczaka duszona w sosie pomidorowym 200g (1,3,6,7,8,9,10), - Ziemniaki z koprem 200g (7,9), - Surówka z selera, pietruszki i jabłek z olejem 150g (1,5,6,7,8,9,10,11)  - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11)	Zupa zacierkowa z ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10),  - Pulpet z piersi kurczaka gotowany 100g, sos pietruszkowy 100g (1,3,6,7,8,9,10), - Ziemniaki z koprem 200g (7,9) - Buraczki gotowane 150g (1,5,6,7,8,9,10,11)  - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Zupa pomidorowa z makaronem i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10),  - Potrawka z kurczaka z warzywami 300g (1,3,6,7,8,9,10) - Ziemniaki z koprem 200g (7,9)  - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Barszcz czerwony z ziemniakami i śmietaną, majerankiem 400g (1,3,6,7,8,9,10),  - Żołądki z kurczaka w sosie potrawkowym 300g (1,3,6,7,8,9,10), - Ziemniaki z koprem 200g (7,9), - Marchewka gotowana 150g (1,3,6,7,8,9,10)	Zupa jarzynowa z makaronem i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10),  - Bitka ze schabu gotowana w sosie koperkowym 200g (1,3,6,7,8,9,10), - Ziemniaki z koprem 200g (7,9), - Buraczki gotowane 150g (1,5,6,7,8,9,10,11)  - Galaretka owocowa płynna 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Zupa pomidorowa z ryżem i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10),  - Zraz zawijany ze schabu z warzywami duszony 100g, sos pietruszkowy 100g (1,3,6,7,8,9,10), - Makaron gotowany 200g (1), - Kalafior i brokuł gotowany 150g (1,3,6,7,8,9,10)	Zupa ziemniaczana przetartym zielonym groszkiem, śmietaną 400g (1,3,6,7,8,9,10),  - Gulasz z piersi kurczaka 250g (1,3,6,7,8,9,10), - Ryż biały gotowany 200g (1,7,8,9,12,13) - Buraczki gotowane 150g (1,5,6,7,8,9,10,11)  - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),
Kolacja	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Mix maślany 10g (7)  - Szynka z indyka 75g (6,7,9,10) - Jogurt naturalny 150g (1 szt.) (7), - Sałata masłowa 6g	- Chleb mieszany 50g (1,5,6,7,8,11) - Mix maślany 10g (7)  - Gulasz ze schabu 200g (1,3,6,7,8,9,10), - Kasza jęczmienna 150g (1) - Sałata 6g	- Chleb mieszany 50g (1,5,6,7,8,11) - Mix maślany 10g (7)  - Ryż zapiekany z jabłkiem i cynamonem 250g (1,5,6,7,8,9,10,11,13) - Schab wieprzowy 50g (6,7)	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Mix maślany 10g (7)  - Szynka z indyka 75g (6,7,9,10), - Sałata 6g - Herbatniki 50g (1,3,7,8)	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Mix maślany 10g (7)  - Szynka wieprzowa gotowana 75g (1,3,6,7,9,10), - Pomidor 50g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Mix maślany 10g (7)  - Połędwica sopocka 75g (1,3,6,7,9,10), - Dżem 25g (1 szt.), - Jabłko 150g	- Chleb mieszany 50g (1,5,6,7,8,11) - Mix maślany 10g (7)  - Makaron z twarogiem i sosem waniliowym 250g (1,5,6,7,8,9,10,11) - Kiełbasa szynkowa 25g (1,3,6,7,9,10) - 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	-Herbata z cytryną 250g
Wartość odżywcza	E: 2101 kcal, B:92g, T: 51,1g, kw. tł. nas.: 19g, W:256,6 w tym cukry proste: 24g, Bł.: 23,3g, Sól: 2,9g	E: 2162 kcal, B: 108g, T: 61,8g kw. tł. nas.:26g, W: 308,6g w tym cukry proste: 33g Bł.:22,9g, Sól: 3,6	E:2053kcal, B:97g, T: 70,2g, kw. tł. nas.: 28g, W: 270,8g w tym cukry proste: 17,7g Bł.:21g, Sól: 4,1g	E: 1968 kcal, B: 96,3g, T: 60g kw. tł. nas.: 22: g, W: 272,6 g w tym cukry proste: 28g, Bł: 21,4g, Sól: 3,2g	E: 1960 kcal, B: 83,7g, T:65,5g kw. tł. nas.:28g, W: 269,5g w tym cukry proste: 21g Bł.:20g, Sól: 3,3g	E: 2051kcal, B:103,2g, T: 57,9g kw. tł. nas.: 23 g, W: 295,6g w tym cukry proste: 29g Bł.:20,2g, Sól: 3 g	E:2111 kcal, B:98g, T:55g kw. tł. nas.: 21g, W: 319,9g w tym cukry proste: 31g Bł.:20,4g, Sól: 2,6g

#### 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