

DIETA LEKKOSTRAWNA							
DATA	13.12.23r.	14.12.23r.	15.12.23r.	16.12.23r.	17.12.23r.	18.12.23r.	19.12.23r.
RODZAJ POSILKU	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBATA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK
Śniadanie	<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 20g (7),</li> <li>- Szynka gotowana 75g (1,6,9)</li> <li>- Ciasto drożdżowe z kruszonką 100g (1,3,5,6,7,8,11),</li> <li>- Sałata 6g</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 20g (7),</li> <li>- Połędwica sopocka 50g (1,3,6,7,9,10),</li> <li>- Twaróg ze śmietaną, koprem 100g (7),</li> <li>- Jabłko 150g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kasza manna na mleku 350g (1,7),</li> <li>- Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11)</li> <li>- Masło 20g (7),</li> <li>- Jajko gotowane 50g (1 szt.) (3),</li> <li>- Szynka z indyka 50g (6,7,9,10),</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 20g (7),</li> <li>- Kielbasa szynkowa 75g (1,3,6,7,9,10),</li> <li>- Pomidor 70g</li> </ul>	<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 20g (7),</li> <li>- Twaróg ze śmietaną, natką pietruszki 100g (7),</li> <li>- Połędwica sopocka 50g (1,3,6,7,9,10),</li> <li>- Sałata 6g</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 20g (7),</li> <li>- Kielbasa szynkowa 50g (1,3,6,7,9,10),</li> <li>- miód pszczele 25g (1 szt.),</li> <li>- Pomidorki koktajlowe 22g (2 szt.),</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 20g (7),</li> <li>- Jajko gotowane 50g (3),</li> <li>- Kielbasa szynkowa 50g (1,3,6,7,9,10),</li> <li>- Sałata 6g</li> </ul>
	- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Krupnik z ziemniakami i kaszą jaglaną, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10),</li> <li>- Sos mięsny ze schabu pomidorowy 250g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13),</li> <li>- Makaron razowy rurka gotowany 200g (1,3),</li> <li>- Surówka z selera, pietruszki i jabłek z olejem 150g (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>- Udko z kurczaka gotowane 200g, sos potrawkowy 100g (1,3,6,7,8,9,10),</li> <li>- Ziemniaki z koprem 200g (7,9),</li> <li>- Surówka z marchwi, selera i jabłek ze śmietaną 150g (1,5,6,7,8,9,10,11)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Barszcz czerwony z ziemniakami i śmietaną, majerankiem 400g (1,3,6,7,8,9,10),</li> <li>- Pulpet z dorsza gotowany 130g (1,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13),</li> <li>- Ziemniaki z koprem 200g (7,9),</li> <li>- Sałata masłowa ze śmietaną 150g (7)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Krupnik z ziemniakami i kaszą jęczmienną, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10),</li> <li>- Bitka z piersi kurczaka duszona w sosie pietruszkowym 200g (1,3,6,7,8,9,10),</li> <li>- Makaron świderki gotowany 200g (1),</li> <li>- Marchewka gotowana 150g (1,3,6,7,8,9,10),</li> <li>- Herbatniki 50g (1,3,7,8)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa zacierkowa z ziemniakami i warzywami, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10),</li> <li>- Klopsik z piersi kurczaka gotowany 110g, sos koperkowy 100g (1,3,6,7,8,9,10),</li> <li>- Ryż biały gotowany 200g (1,8,9,12,13),</li> <li>- Buraczki z kwaskiem 200g (1,5,6,7,8,9,10,11),</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa pomidorowa z makaronem i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10),</li> <li>- Schab gotowany w sosie potrawkowym 200g (1,3,6,7,8,9,10),</li> <li>- Kasza jęczmienna gotowana 200g (1),</li> <li>- Brokuł gotowany 150g (1,5,6,7,8,9,10,11),</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zupa kalafiorowa z ziemniakami i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10),</li> <li>- Wołowina gotowana zmielona z warzywami 200g (1,3,6,7,8,9,10),</li> <li>- Ziemniaki z koprem 200g (7,9)</li> <li>- Cukinia z dynią duszone 100g (1,3,6,7,8,9,10),</li> </ul>
	- Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	- Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	- Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	- Kisiel owocowy płynny 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	- Galaretka owocowa płynna 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	- Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	- Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),
Kolacja	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11)</li> <li>- Mix maślany 10g (7)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11)</li> <li>- Mix maślany 10g (7)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11)</li> <li>- Mix maślany 10g (7)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11)</li> <li>- Mix maślany 10g (7)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11)</li> <li>- Mix maślany 10g (7)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb mieszany 50g (1,5,6,7,8,11)</li> <li>- Mix maślany 10g (7)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11)</li> <li>- Mix maślany 10g (7)</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kielbasa szynkowa 50g (1,3,6,7,9,10),</li> <li>- Miód pszczele 25g (1 szt.),</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Szynka gotowana 50g (1,6,9),</li> <li>- Jajko gotowane 50g (3),</li> <li>- Jogurt owocowy 150g (7)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gulasz z piersi kurczaka 200g (1,3,6,7,8,9,10),</li> <li>- Dżem 25g,</li> <li>- Kasza jęczmienna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Jajko gotowane 50g (1 szt.) (3),</li> <li>- Szynka gotowana 75g (1,6,9),</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Szynka z kurczaka 75g (1,3,6,8,9,10,11)</li> <li>- Dżem 70g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Szynka gotowana 75g (1,6,9),</li> <li>- Jabłko parzone 150g</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Twaróg ze śmietaną, koprem 100g (7),</li> <li>- Szynka wieprzowa 50g (1,3,6,7,9,10),</li> </ul>

	- Pomidorki koktajlowe 22g (2 szt.)		gotowana 150g <b>(1)</b>	- Sałata 6g			- Bułka słodka z budyniem 80g (1 szt.) <b>(1,3,5,6,7,8,11)</b>
	-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: 2426 kcal, B:103g, T: 82,5g, kw. tł. nas.: 29g, W: 194,7g w tym cukry proste: 23g, Bł.:31g, Sól: 3,5g	E: 2138 kcal, B:115g, T: 80,3g kw. tł. nas.: 29 g, W: 256,3g w tym cukry proste: 24g Bł.:22,1g, Sól: 2,9	E:2045 kcal, B:98,1g, T: 70g, kw. tł. nas.: 22g, W: 324g w tym cukry proste: 30g, Bł.:31g, Sól: 3,7g	E: 2138 kcal, B:92,2g, T:58g kw. tł. nas.: 19g, W: 325,6g w tym cukry proste: 34g Bł.:20g, Sól: 3,5g	E:2117 kcal, B:89,6g, T:78,2g kw. tł. nas.:24g, W: g w tym cukry proste: 33g Bł.: 17g, Sól: 3,2g	E:2251kcal, B:89g, T:78,2 g kw. tł. nas.: 29g, W: 315,8g w tym cukry proste: 30g Bł.:22,4g, Sól: 3,9g	E:2154 kcal, B:102,1g, T:84,2g kw. tł. nas.: 31g, W:262,3g w tym cukry proste: 23g Bł.:20,9g, Sól: 3,9g

#### 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

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