

DIETA LEKKOSTRAWNA							
DATA	20.12.23r.	21.12.23r.	22.12.23r.	23.12.23r.	24.12.23r.	25.12.23r.	26.12.23r.
RODZAJ POSILKU	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBATA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK
Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza kukurydziana na mleku 350g (17) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7), - Szynka gotowana 75g (1,6,9) - Pomidorki koktajlowe 22g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza jaglana na mleku 350g (7), - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Kiełbasa szynkowa 75g (1,3,6,7,9,10), - Jogurt naturalny 150g(7), - Jabłko 150g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) 	<ul style="list-style-type: none"> -Płatki owsiane na mleku 350g (1,7), - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Jajko gotowane 50g (3), - Dżem 70g - Pomidor 70g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) 	<ul style="list-style-type: none"> - Ryż na mleku 350g (1,7,8,9,12,13) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Szynka gotowana 50g (1,6,7,9,10), - Twaróg ze śmietaną i bazylią 100g (1,5,6,8,9,10,11), - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza manna na mleku 350g (7) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Twaróg ze śmietaną i koprem 100g (7), - Dżem 70g - Sałata 6g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) 	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane na mleku 350g (7) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Jajko gotowane 50g (3) - Połudwica sopocka 50g (1,3,6,7,8,9,10), - Pomidorki koktajlowe 22g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) 	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza jęczmienna na mleku 350g (1,7) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Jajko gotowane 50g (3) - Połudwica sopocka 50g (1,3,6,7,8,9,10), - Sałata 6g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> - Krupnik z ziemniakami i kaszą jęczmienną, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Gulasz ze schabu gotowany 250g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Makaron pszenny gotowany 200g (1,3), - Marchew gotowana 150g (1,5,6,7,8,9,10,11) - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11), 	<ul style="list-style-type: none"> Zupa brokułowa z ziemniakami, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Schab gotowany w sosie pietruszkowym 230g (1,3,6,7,8,9,10), - Ryż brązowy 200g (1,7,8,9,12,13), -Buraczki z kwaskiem cytrynowym 150g (1,5,6,7,8,9,10,11) - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11), 	<ul style="list-style-type: none"> Barszcz czerwony z ziemniakami i śmietaną, majerankiem 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Pulpet z dorsza gotowany w sosie pomidorowym 230g (1,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13), - Ziemniaki z koprem 200g (7,9), - Warzywa gotowane 150g - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11), 	<ul style="list-style-type: none"> Zupa zacierkowa z ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Potrawka z mięsa z kurczaka w sosie potrawkowym 250g (1,3,6,7,8,9,10), - Ziemniaki z koprem 200g (7,9), - Buraczki z kwaskiem cytrynowym 150g (1,5,6,7,8,9,10,11) - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11), 	<ul style="list-style-type: none"> Zupa makaronowa z przetartym groszkiem, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Truskawki ze śmietaną 250g (7), - Ryż biały gotowany 200g (1,8,9,12,13), - Jabłko pieczone z cynamonem 150g (1,5,6,8,9,10,11,13) - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11), 	<ul style="list-style-type: none"> Zupa pomidorowa z ryżem i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Udko z kurczaka gotowane w sosie koperkowym 350g (1,3,6,7,8,9,10), - Ziemniaki z koprem 200g (7,9), - Buraczki z kwaskiem cytrynowym 150g (1,5,6,7,8,9,10,11) - Babka piaskowa 80g (1,3,6,7) - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11), 	<ul style="list-style-type: none"> Barszcz czerwony z ziemniakami i śmietaną, majerankiem 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Bryzol ze schabu duszony w sosie potrawkowym 230g (1,3,6,7,8,9,10), - Ziemniaki z koprem 200g (7,9) - Surówka z marchwi z ananasem i śmietana 150g (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"> - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Mix maślany 10g (7) - Dżem owocowy 70g - Szynka z indyka 50g (1,6,7,9,10) - Sałata 6g 	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Mix maślany 10g (7) - Twaróg ze śmietaną i natką pietruszki 100g (7), - Miód 25g - Sałata 6g 	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Mix maślany 10g (7) - Szynka z indyka 75g (1,6,7,9,10), -Sałata 6g 	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Mix maślany 10g (7) - Kiełbasa szynkowa 75g (1,3,6,7,9,10) - Miód 25g 	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb mieszany 50g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Jajko gotowane 50g (3) -Barszcz czerwony czysty 300g (1,3,6,7,8,9,10,11,13), - Ryba po grecku z warzywami 150g (1,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13), 	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Mix maślany 10g (7) - Schab wieprzowy 75g (1,6,7,9,10) - Miód 25g - Sałata lodowa 6g 	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Mix maślany 10g (7) - Twaróg ze śmietaną i natką pietruszki 100g (7), - Szynka gotowana 75g (1,6,7,9,10), - Jabłko 150g

	-Herbata z cytryną 250g	-Herbata z cytryną 250g	-Herbata z cytryną 250g	-Herbata z cytryną 250g	- Sałatka jarzynowa 150g (1,3,5,6,8,9,10,11,13) -Sałata 6g -Herbata z cytryną 250g	-Herbata z cytryną 250g	-Herbata z cytryną 250g
Wartość odżywcza	E: 2212,2 kcal, B:90g, T: 67g, kw. tł. nas.:18 g, W: 321g w tym cukry proste: 23g, Bł.:21,1g, Sól: 2,9g	E: 2199 kcal, B:101g, T:75,5g kw. tł. nas.: 19g, W: 298g w tym cukry proste: 21g Bł.: 25,9g, Sól: 3.4	E:2038kcal, B:88,4g, T:46 g, kw. tł. nas.: 15 g, W: 335 g w tym cukry proste: 29 g, Bł.:31g, Sól: 3,5g	E: 2172kcal, B:108g, T:76g kw. tł. nas.: 23g, W: 272g w tym cukry proste: 21g Bł: 18,2g, Sól: 3,4g	E: 2694kcal, B: 94g, T:94g kw. tł. nas.: 34g, W:387 g w tym cukry proste: 40g Bł.:29,6 g, Sól: 4,5 g	E: 2348 kcal, B:108g, T:83g kw. tł. nas.:29 g, W: 300g w tym cukry proste: 25g Bł.:20g, Sól: 3,2g	E:2159 kcal, B: 102g, T:86g kw. tł. nas.:22 g, W: 259g w tym cukry proste: 25,2g Bł.: 25,2g, Sól: 3,7g

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 SO₂ 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