

DIETA LEKKOSTRAWNA							
DATA	31.01.24r.	01.02.23r.	02.02.24r.	03.02.24r.	04.02.24r.	05.02..24r.	06.02.24r.
RODZAJ POSILKU	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK
Śniadanie/ II Śniadanie	- Kasza kukurydziana na mleku 350g (7) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7), - Twaróg ze śmietaną i koprem 100g (7) - Szyunka gotowana 50g (1,6,7,9,10) - Pomidor 50g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- 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 (3) - Sałata 6g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Lane kluski na mleku 350g (1,3,7), - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Miód pszczeli 25g - Szyunka gotowana 50g (1,6,7,9,10) - Sałata 6g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Płatki owsiane na mleku 350g (1,3,7) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Dżem 70g - Polędwica sopocka 50g (1,3,6,7,9,10) - 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), - Szyunka z kurczaka 50g (1,3,6,7,9,10), - Twaróg ze śmietaną i koprem 100g (7) - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Kasza jęczmienna na mleku 350g (1,7) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Szyunka gotowana 75g (1,3,6,7,9,10), - Pomidorki koktajlowe 20g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	-Makaron na mleku 350g (1,7) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Dżem 70g - Kiełbasa szynkowa (1,3,6,7,9,10) - Sałata 6g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)
Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną, ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Pulpet wieprzowy gotowany w sosie koperkowym 210g (1,3,6,7,8,9,10), - Ziemniaki z koprem 200g (9), - Marchew gotowana 150g (9) - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Zupa ryżowa z ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Gulasz ze schabu 250g (1,3,6,7,8,9,10), - Ziemniaki z koprem 200g (9), - Buraczki z kwasem cytrynowym 150g (1,5,6,7,8,9,10,11) - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Zupa makaronowa z ziemniakami, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Truskawki ze śmietaną 250g (7) - Ryż biały gotowany 250g (1,7,8,9,12,13) - Jabłko pieczone z cynamonem 150g (1,5,6,8,9,10,11,13) - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Bulion z kalafiozem, kaszą manną i koprem 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Klopsik z piersi kurczaka w sosie potrawkowym 210g (1,3,5,7,8,11) - Ziemniaki z koprem 200g (9), - Surówka z marchwi z olejem 150g (1,5,6,7,8,9,10,11) - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Rosół z makaronem, warzywami i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Potrawka z kurczaka w sosie pietruszkowym 250g (1,3,5,7,8,11) - Ziemniaki z koprem 200g (9), - Surówka z marchwi z olejem 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), - Bitka z piersi kurczaka w sosie koperkowym 210g (1,3,6,7,8,9,10), - Ryż biały gotowany 200g (1,7,8,9,12,13), - Surówka z selera i brzoskwiń ze śmietaną 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), - Zraz ze schabu w sosie potrawkowym 210g (1,3,6,7,8,9,10), - Ziemniaki z koprem 200g (9), - Buraczki z kwasem cytrynowym 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) - Masło 10g (7) -Galaretką drobiowa 200g (1,5,6,8,9,10,11) - Dżem 50g, -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Szyunka z kurczaka 75g (1,3,6,7,9,10), - Herbatniki 25g (1,3,7,8) -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Twaróg ze śmietaną, natką pietruszki 150g (7), - Pomidorki koktajlowe 20g -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Jogurt owocowy 150g (7) - Kiełbasa szynkowa 75g (1,3,6,7,9,10) -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Jajko gotowane 50g (3) - Schab pieczony 50g (1,6,7,9,10), -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) -Kasza jaglana z jabłkiem 150g (1,7,9) - Szyunka z indyka (1,3,6,7,9,10), -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Polędwica sopocka 50g g (1,6,7,9,10), - Twaróg ze śmietaną i natką pietruszki 100g (7) -Herbata z cytryną 250g

Wartość odżywcza	E:2330 kcal, B:117g, T: 86g, kw. tł. nas.:22g, W:284g w tym cukry proste:35g, Bł.: 22g, Sól: 5g	E:2070kcal, B: 94g , T: 74g , kw. tł. nas.:19g , W: 270g w tym cukry proste: 23 g , Bł.: 20g, Sól: 4,5g	E: 2230kcal, B: 75g, T: 69g, kw. tł. nas.: 28g, W: 342g w tym cukry proste: 63 g, Bł.: 21g, Sól: 4,3	E: 2214kcal, B:91g, T: 78g kw. tł. nas.: 25g W: 302g w tym cukry proste: 39g Bł.:23 g, Sól: 7g	E: 2423 kcal, B: 129g, T: 87g, kw. tł. nas.: 33g, W: 248g w tym cukry proste: 28g, Bł.: 17g, Sól: 6,5g	E: 2354kcal, B: 106g, T: 60g , kw. tł. nas.:19g, W:378g w tym cukry proste: 55g Bł.: 27g, Sól:5,5 g	E:219 kcal, B: 100g, T: 71g kw. tł. nas.: 25g, W: 302g w tym cukry proste: 36g Bł.:21g, Sól: 4,9g
------------------	---	---	--	--	--	---	---

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 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