

DIETA LEKKOSTRAWNA							
DATA	07.02.24r.	08.02.24r.	09.02.24r.	10.02.24r.	11.02..24r.	12.02.24r.	13.02.24r.
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), - Jajko gotowane 50g (3) - Szynka z kurczaka 50g (1,3,6,7,9,10) - Jogurt naturalny 150g (7)  - 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 (1,6,7,9,10) - Pomidor 50g, - Pączek 80g (1,3,5,6,7,8,11,13)  - 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), - Dżem 70g - Szynka gotowana 50g (1,6,7,9,10) - Jabłko 150g,  - 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), - Twaróg ze śmietaną, natką pietruszki 100g (7), - Połędwica 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), - Szynka gotowana 50g (1,3,6,7,9,10), - Jajko gotowane 50g (3)  - 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), - Twaróg ze śmietaną, koprem 150g (7), - Sałata 6g,  - 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 50g (1,3,6,7,9,10) - Sałata 6g  - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)
Obiad	Barszcz czerwony z makaronem, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10),  - Wołowina gotowana zmielona z warzywami w sosie potrawkowym 200g (1,3,6,7,8,9,10), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Kalafior gotowany z masłem 150g (9)  - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Zupa brokułowa z ziemniakami, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10),  - Schab gotowany w sosie koperkowym 200g (1,3,6,7,8,9,10), - Kasza jęczmienna gotowana 200g (1), - Surówka z marchwi, selera i jabłek z olejem 150g (1,3,6,8,9,10),  - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Zupa ziemniaczana z ryżem i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10),  - Dorsz duszony 150g (1,3,4,5,7,8,11) - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Buraczki z kwaskiem cytrynowym 150g (1,5,6,8,9,10,11)  - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Zupa zacierkowa z ziemniakami, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10),  -Pulpet z piersi kurczaka gotowany w sosie pomidorowym 210g (1,3,5,7,8,11) - Ryż brązowy gotowany 200g (1,7,8,9,13), - Surówka z selera i jabłek z olejem 150g (1,5,6,8,9,10,11)  - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Krupnik z kaszą jęczmienną, ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10),  - Bitka z piersi gotowana w sosie pietruszkowym 200g (1,3,5,7,8,11) - Makaron pszenny gotowany 200g (1,3), - Surówka z marchwi ze śmietaną 150g (1,5,6,7,8,9,10,11)  - Kompot owocowy 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),  - Udko z kurczaka gotowane w sosie potrawkowym 350g (1,3,6,7,8,9,10), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Brokuł gotowany 150g (1,3,6,7,8,9,10),  - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Zupa kalafiorowa z makaronem, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10),  - Klopsik ze schabu gotowany w sosie koperkowym 210g (1,3,6,7,8,9,10), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Buraczki z kwaskiem cytrynowym 150g (1,5,6,8,9,10,11)  - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),
Kolacja	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Szynka gotowana 75g (1,3,6,7,9,10) - Jabłko pieczone z cynamonem 150g (1,5,6,8,9,10,11,13),	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Twaróg ze śmietaną i koprem 150g (7) - Sałata 6g  -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Szynka z kurczaka 50g (1,3,6,7,9,10), - Pasta jajeczna z natką pietruszki 100g (3,7)	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Kiełbasa szynkowa 75g (1,3,6,7,9,10) - Pomidorki koktajlowe 20g  -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Sałatka jarzynowa 200g (3,9) - Kiełbasa szynkowa 25g (1,3,6,7,9,10)	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Połędwica sopocka 50g (1,3,6,7,9,10) -Bułka słodka z budyniem 80g (1,3,5,6,7,8,11)	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Dżem 25g - Galaretka drobiowa 200g (1,5,6,8,9,10,11)  -Herbata z cytryną 250g

	-Herbata z cytryną 250g		-Herbata z cytryną 250g		-Herbata z cytryną 250g	-Herbata z cytryną 250g	
Wartość odżywcza	E: 2013kcal, B:118g, T: 67g, kw. tł. nas.:g, W: 272g w tym cukry proste: 30,2g, Bł.:26g, Sól: 7,4g	E: 2327kcal, B: 104g , T: 79g , kw. tł. nas.: 43g , W: 320g w tym cukry proste: 43g Bł. 27g, Sól: 5,4g	E: 2199kcal, B: 87g, T: 77g, kw. tł. nas.: 33,6g, W: 303g w tym cukry proste: 64g, Bł.: 21g, Sól: 6,6g	E: 2072kcal, B: 99g, T: 65g kw. tł. nas.: 31g W: 295g w tym cukry proste: 41g Bł.: 26g, Sól: 7,6g	E: 2093kcal, B:93g, T: 65g, kw. tł. nas.: 30g, W: 306g w tym cukry proste:29g, Bł.: 27g, Sól: 5,7g	E: 2343kcal, B: 125g, T: 85g kw. tł. nas.: 42g, W: 289g w tym cukry proste: 30g Bł: 25g, Sól: 6,3g	E: 2185kcal, B:110g, T: 70g kw. tł. nas.: 34g, W: 293g w tym cukry proste: 81,5g Bł.:21g, Sól: 6,1g

#### 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