

| DIETA LEKKOSTRAWNA | | | | | | | |
|-------------------------------|---|---|---|--|---|---|--|
| DATA | 21.02.24r. | 22.02.24r. | 23.02.24r. | 24.02.24r. | 25.02..24r. | 26.02.24r. | 27.02.24r. |
| 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), - Dżem 70g, - Szynka gotowana 50g (1,3,6,7,9,10), - Sałata lodowa 6g - 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), - Twaróg ze śmietaną, koprem 100g (7), - Kiełbasa szynkowa 75g (1,3,6,7,9,10), - Ciasto drożdżowe z kruszonką 100g (1,3,5,6,7,8,11) - 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 z kurczaka 75g (1,3,6,7,9,10), - Jogurt naturalny 150g (1 szt.) (7) - 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), - Miód 25g, - Szynka gotowana 75g (1,3,6,7,9,10), - Sałata masłowa 6g - 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), - Jajko gotowane 1 szt. (3), - Szynka drobiowa 75g (1,3,6,7,9,10), - 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), - Dżem 70g, - Kiełbasa szynkowa 75g (1,3,6,7,9,10), - Sałata masłowa 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), - Twaróg ze śmietaną, koprem 100g (7), - Połędwica sopocka 50g (1,3,6,7,9,10), - Pomidorki koktajlowe 2 szt. - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7) |
| Obiad | Rosół z makaronem i warzywami, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Udko z kurczaka gotowane w sosie koperkowym 300g (1,3,6,7,8,9,10), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Kalafior gotowany 150g (1,3,6,7,8,9,10), - 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), - Gulasz z ud kurczaka z warzywami 250g (1,3,6,7,8,9,10), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Surówka z selera, pietruszki i jabłek ze śmietaną 150g (1,5,6,7,8,9,10,11) - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11), | Zupa jarzynowa z ziemniakami i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Pulpet z dorsza gotowany w sosie cytrynowym 150g (1,3,4,6,7,8,9,10), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (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), | Krupnik z kaszą jaglaną, ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Filet z piersi kurczaka gotowany w sosie potrawkowym 200g (1,3,6,7,8,9,10), - Makaron gotowany 200g (1), - Surówka z marchwi, 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, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Klopsik z piersi kurczaka w sosie pietruszkowym 210g (1,3,6,7,8,9,10), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Buraczki z kwaskiem cytrynowym 200g (1,5,6,7,8,9,10,11), - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11), | Zupa makaronowa z ziemniakami i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Zraz zawijany ze schabu z warzywami w sosie potrawkowym 200g (1,3,6,7,8,9,10), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Warzywa gotowane 150g (1,3,6,7,8,9,10), - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11), | Zupa brokułowa z ziemniakami i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Sos mięsny ze schabu w sosie pomidorowym z bazylią 250g (1,3,6,7,8,9,10), - Kasza jęczmienna gotowana 200g (1,7), - Surówka z selera i brzoskwiń z olejem 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) - Szynka z kurczaka 75g (1,3,6,7,9,10), - Jabłko pieczone z cynamonem 150g | - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Jajko gotowane 40g (3,7), - Połędwica sopocka 75g (1,3,6,7,9,10) | - Chleb mieszany 50g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Makaron z twarogiem i sosem waniliowym 300g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Kiełbasa szynkowa 50g | - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Schab pieczony 75g (1,3,6,7,9,10), - Jabłko pieczone z cynamonem 150g | - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Twaróg ze śmietaną, koprem 150g (7), - Pomidor 50g, - Herbatniki 50g | - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Ryż zapiekany z jabłkami i cynamonem 250g (1,5,6,8,9,10,11), - Szynka gotowana 50g | - Chleb mieszany 50g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Pasta jajeczna z natką pietruszki 100g (3,7), - Szynka z kurczaka 50g (1,3,6,7,9,10), |

| | | | | | | | |
|------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| | (1,5,6,8,9,10,11) - Herbata z cytryną 250g | - Herbata z cytryną 250g | (1,3,6,7,9,10), - Herbata z cytryną 250g | (1,5,6,8,9,10,11) - Herbata z cytryną 250g | (1,3,5,6,7,8) - Herbata z cytryną 250g | (1,3,6,7,9,10), - Herbata z cytryną 250g | - Sałata 6g - Herbata z cytryną 250g |
| Wartość odżywcza | E:2174 kcal, B: 106g, T: 72g, kw. tł. nas.: 31g, W: 290g w tym cukry proste: 45g, Bł.:21g, Sól: 5,5g | E:2370 kcal, B:123g , T: 93g , kw. tł. nas.: 26g , W: 275g w tym cukry proste: 34g Bł.: 20g, Sól: 7g | E:2331 kcal, B: 108g, T: 67g, kw. tł. nas.: 32g, W: 337g w tym cukry proste: 55 g, Bł.: 21,5g, Sól: 7,2g | E:2217 kcal, B:95g, T: 73g, kw. tł. nas.: 25g W: 313,2g w tym cukry proste: 49g, Bł.:24,5 g, Sól: 5,5g | E:2098 kcal, B:107g, T:57 g, kw. tł. nas.: 21 g, W: 298g w tym cukry proste: 41g Bł.: 21g, Sól: 5,8g | E:2266 kcal, B: 89g, T: 72g kw. tł. nas.: 31g, W: 337g w tym cukry proste: 52g, Bł: 26g, Sól: 6,5g | E:2061kcal, B:100g, T: 80g kw. tł. nas.:27g, W: 255g w tym cukry proste: 36g Bł.: 26g, Sól: 4,8g |

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