

DIETA LEKKOSTRAWNA							
DATA	28.02.24r.	29.02.24r.	01.03.24r.	02.03.24r.	03.03..24r.	04.03.24r.	05.03.24r.
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 75g (1,3,7,9,10) - 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), - Jajko gotowane 50g (3), - Kielbasa szynkowa 75g (1,7,9,10) - 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), - Dżem 70g, - Szynka z kurczaka 75g (1,7,10), - Pomidor 50g`  - 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), - Szynka gotowana 75g (1,3,7,9,10) - Serek homogenizowany waniliowy 150g (7) - Sałata 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), - Szynka z kurczaka 50g (1,7,10), - Miód 25g, - Dżem 25g  - 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, bazylią 150g (7), - Kielbasa szynkowa 50g (1,7,9,10) - 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), - Jajko gotowane 50g (3), - Szynka gotowana 50g (1,3,7,9,10) - Pomidor 50g  - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)
Obiad	Zupa pomidorowa z zacierką i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10)  - Kurczak duszony w sosie koperkowym 300g (1,3,6,7,8,9,10), - 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 jęczmienną, ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10)  - Bitka ze schabu duszona w sosie potrawkowym 200g (1,3,6,7,8,9,10), - Makaron gotowany 200g (1), - Surówka z marchwi, 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)  - Ryż biały gotowany z sosem truskawkowym i śmietaną 450g (1,7,9,12,13), - Jabłko pieczone z cynamonem 150g (1,5,6,8,9,10,11,13)  - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Zupa makaronowa z ziemniakami i przetartym groszkiem, śmietaną 400g (1,3,6,7,8,9,10),  - Klopsik z piersi kurczaka duszony w sosie pomidorowym 210g (1,3,6,7,8,9,10), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Surówka z selera 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 kalafiorowa z makaronem i śmietaną, natką pietruszki (1,3,6,7,8,9,10),  - Pierś z kurczaka duszona w sosie koperkowym 200g (1,3,6,7,8,9,10), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Marchewka gotowana 150g (1,3,6,7,8,9,10)  - 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)  - Gulasz ze schabu z warzywami 250g (1,3,6,7,8,9,10), - 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),	Rosół z makaronem i warzywami, lubczykiem 400g (1,3,6,7,8,9,10),  - Udko z kurczaka gotowane w sosie potrawkowym 300g (1,3,6,7,8,9,10), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Kalafior gotowany z masłem 150g (7)  - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),
Kolacja	- Chleb mieszany 50g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Gulasz ze schabu z warzywami 200g (1,3,6,7,8,9,10), - Kasza jęczmienna gotowana 150g (1), - Miód pszczeli 25g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Twaróg ze śmietaną, koprem 150g (7), - Połędwica sopocka 25g (1,6,7,9,10)	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Schab pieczony 75g - Jajko gotowane 50g (3),  -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Kielbasa szynkowa 50g (1,7,9,10) - Twaróg ze śmietaną, natką pietruszki 100g (7),	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Pasta jajeczna z natką pietruszki 100g (3,7) - Szynka gotowana 25g (1,3,7,9,10) - Kisiel z owocami 200g (1,7,9)	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Dżem 70g, - Połędwica sopocka 50g (1,6,7,9,10)	- Chleb mieszany 50g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Pierogi leniwe z sosem waniliowym 300g (1,3,7,9) - Szynka z indyka 25g (1,3,6,7,9,10),

	-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: 2507 kcal, B: 139g, T: 76,4g, kw. tł. nas.: 37g, W: 348 g w tym cukry proste: 20g, Bł.: 25,8g, Sól: 4,6g	E: 2394 kcal, B: 131,2 g, T: 72,6 g, kw. tł. nas.: 32,6 g, W: 315g w tym cukry proste: 7g Bł.:24 g, Sól: 5,3g	E: 2231 kcal, B: 102g, T: 65g, kw. tł. nas.: 31,6g, W: 324 g w tym cukry proste: 39g, Bł.: 27g, Sól: 4,6g	E:2266 kcal, B: 130,5g, T: 72g, kw. tł. nas.: 30,3g W: 288g w tym cukry proste: 8 g ,Bł.: 27g, Sól: 5,7g	E: 1999kcal, B: 95 g, T: 66g, kw. tł. nas.: 28g, W: 270g w tym cukry proste: 14g Bł.: 27g, Sól: 5,1g	E: 2398 kcal, B: 123g, T: 81g kw. tł. nas.: 31,6g, W: 306g w tym cukry proste: 18g Bł: 26g, Sól: 4,9g	E: 2500 kcal, B:140g, T: 81g kw. tł. nas.:34g, W: 294g w tym cukry proste: 7g, Bł.:20,6g, 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 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