

DIETA LEKKOSTRAWNA							
DATA	06.03.24r.	07.03..24r.	08.03.24r.	09.03.24r.	10.03.24r.	11.03.24r.	12.03.24r.
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), - Szynka z kurczaka 75g (1,3,6,7,9,10) - Jabłko parzone 150g, - 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, natką pietruszki 100g (7), - Kiełbasa szynkowa 25g (1,6,7,9,10) - 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), - Jajko gotowane 50g (3) - Szynka 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, - Połędwica sopocka 50g (1,3,6,7,9,10), - 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 gotowana 75g (1,3,6,7,9,10), - Pomidor 50g - 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), - Jogurt naturalny 150g (7) - Kiełbasa szynkowa 75g (1,3,6,7,9,10) - Sałata 6g, - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	-Płatki owsiane na mleku 350g (1,7) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Jajko gotowane 50g (3) - Szynka drobiowa 50g (1,3,6,7,9,10), - Pomidorki koktajlowe 2szt - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)
Obiad	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 250g (1,3,6,7,8,9,10), - Kasza jęczmienna gotowana 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),	Barszcz czerwony z ziemniakami i śmietaną i majerankiem 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Bitka ze schabu gotowana w sosie pietruszkowym 200g (1,3,6,7,8,9,10), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - Surówka z selera, jabłek i brzoskwini z olejem 150g (1,5,6,8,9,10,11) - 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), - Potrawka z ud kurczaka z dynią 250g (1,3,6,7,9,10), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Sałata z tartą marchewką 50g (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 ze schabu gotowany w sosie potrawkowym 210g (1,3,5,7,8,11) - 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 pomidorowa z makaronem i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10) - Klopsik z piersi kurczaka gotowany w sosie koperkowym 210g (1,3,5,7,8,11) - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9) - 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 brokułowa z ziemniakami i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Pierś z kurczaka krojona w paski w sosie potrawkowym 250g (1,3,6,7,8,9,10), - Ryż biały gotowany 200g, - Buraczki z kwaskiem cytrynowym 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), - Sos mięsny ze schabu pomidorowy z bazylią 200g (1,3,6,7,8,9,10), - Makaron pszenny gotowany 200 (1), - Surówka z selera i jabłek ze śmietaną 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 gotowana 75g (1,3,6,7,9,10) - Sałata 6g,	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Szynka wieprzowa 50g (1,3,6,7,9,10) - Jogurt naturalny 150g (7)	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Kiełbasa szynkowa 75g (1,3,6,7,9,10), - Jabłko pieczone z dżemem 150g,	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Schab pieczony 25g (1,3,6,7,9,10) - Twaróg ze śmietaną, koprem 150g (7),	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Pasta jajeczna 100g (3,7) - Szynka z kurczaka 50g (1,3,6,7,9,10) - Jabłko parzone 150g (1,5,6,8,9,10,11)	- Chleb mieszany 50g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Pierogi leniwe z sosem waniliowym 350g (1,3,5,6,7,8,9,10,11) - Szynka gotowana 50g (1,3,6,7,9,10)	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Twaróg ze śmietaną, natką pietruszki 100g (7), - Kiełbasa szynkowa 50g (1,6,7,9,10)

	-Herbata z cytryną 250g	-Herbata z cytryną 250g	-Herbata z cytryną 250g	-Herbata z cytryną 250g	-Herbata z cytryną 250g	-Herbata z cytryną 250g	-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 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