

DIETA LEKKOSTRAWNA							
DATA	13.03.24r.	14.03.24r.	15.03.24r.	16.03.24r.	17.03.24r.	18.03.24r.	19.03.24r.
RODZAJ POSILKU	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK
Śniadanie/ II Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> - Płatki owsiane 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 parzone 150g <p>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza kukurydziana na mleku 350g (1,7) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Miód pszczeli 25g - Polędwica sopocka 50g (1,3,6,7,9,10) - Sałata 6g, <p>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Makaron nitka na mleku (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) - Sałata 6g <p>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ryż na mleku 350g (1,3,6,7,8,9,10,11) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Twaróg ze śmietaną i koprem 100g (7) - Kielbasa szynkowa 25g (1,3,6,7,9,10) <p>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza manna 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), - Jogurt naturalny 150g (7) <p>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kasza jęczmienna na mleku 350g (1,7) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Kielbasa szynkowa 50g (1,3,6,7,9,10), - Jajko gotowane 50g (3) - Jabłko pieczone z cynamonem 150g (1,5,6,8,9,10,11) <p>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Lane kluski 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) - Sałata 6g <p>- Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)</p>
Obiad	<ul style="list-style-type: none"> Zupa makaronowa z ziemniakami, śmietaną i przetartym groszkiem 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Bryzol ze schabu w sosie pietruszkowym 210g (1,3,6,7,8,9,10), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Marchew gotowana 150g (9) <p>- Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zupa ryżowa z warzywami i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Gulasz ze schabu 200g (1,3,6,7,8,9,10), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Buraczki z kwasem cytrynowym 150g (1,5,6,7,8,9,10,11) <p>- Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),</p>	<ul style="list-style-type: none"> Barszcz czerwony z ziemniakami, śmietaną i majerankiem 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Pulpet z dorsza gotowany w sosie koperkowym 240g (1,3,4,6,7,8,9,10), - Ziemniaki gotowane z koprem (9) - Surówka z marchwi, jabłek, pietruszki i selera ze śmietaną 150g (1,5,6,7,8,9,10,11) <p>- Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zupa pomidorowa z zacierką i śmietaną, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Żołądki drobiowe gotowane w sosie potrawkowym 250g (1,3,5,7,8,11) - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Buraczki z kwasem cytrynowym 150g (1,5,6,7,8,9,10,11) <p>- Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zupa zacierkowa z ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Bitka z piersi kurczaka w sosie koperkowym 230g (1,3,6,7,8,9,10), - Ryż biały gotowany 200g (1,3,6,7,8,9,10,11) - Warzywa gotowane (9) <p>- Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),</p>	<ul style="list-style-type: none"> Rosół z makaronem, warzywami i lubczykiem (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), - Surówka z selera, marchwi i brzoskwini ze śmietaną 150g (1,5,6,7,8,9,10,11) <p>- Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),</p>	<ul style="list-style-type: none"> Zupa jarzynowa z ziemniakami, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Bitka ze schabu gotowana w sosie pietruszkowym 210g (1,3,6,7,8,9,10), - Kasza jęczmienna gotowana 200g (1), - Buraczki z kwasem cytrynowym 150g (1,5,6,7,8,9,10,11) <p>- Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),</p>
Kolacja	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb mieszany 50g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) <p>- Ryż biały gotowany 200g (1,3,6,7,8,9,10,11)</p> <p>- Truskawki ze śmietaną 200g (7)</p> <p>- Schab pieczony 25g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) <p>- Kielbasa szynkowa 75g (1,3,6,7,9,10),</p> <p>- Jabłko parzone 1szt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) <p>- Szynka z kurczaka 50g (1,7,10),</p> <p>- Pomidor 50g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) <p>- Jajko gotowane 50g (3)</p> <p>- Polędwica sopocka 50g (1,3,6,7,9,10)</p> <p>- Jabłko parzone 150g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) <p>- Kisiel owocowy z tartym jabłkiem i truskawkami 250g (1,7,9)</p> <p>- Schab pieczony 50g</p> <p>- Sałata 6g</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) <p>- Twaróg ze śmietaną i natką pietruszki 100g (7),</p> <p>- Szynka gotowana 25g (1,3,6,7,9,10),</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) <p>- Pierogi leniwe 250g (1,3,7,9),</p> <p>- Jogurt naturalny 150g (7)</p> <p>- Kielbasa szynkowa 25g (1,3,6,7,9,10)</p>

	-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: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