

DIETA LEKKOSTRAWNA							
DATA	20.03.24r.	21.03.24r.	22.03.24r.	23.03.24r.	24.03.24r.	25.03.24r.	26.03.24r.
RODZAJ POSILKU	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	PONIEDZIAŁEK	WTOREK
Śniadanie/ II Śniadanie	-Płatki owsiane na mleku 350g (1,3,7) - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7), - Jajko gotowane 50g (1szt.) (3) - Szynka drobiowa 50g (1,7,10), - Bułka drożdżowa słodka z dżemem 80g (1,3,5,6,7,8,11) - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Kasza kukurydziana na mleku 350g (1,7) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Miód pszczeli 25g, - Szynka gotowana 50g (1,6,7,9,10), - Sałata masłowa 6g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- 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 masłowa 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), - Jajko gotowane 50g (1szt.) (3), - Schab pieczony 50g (1,6,7,9,10), - Sałata masłowa 6g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Ryż na mleku 350g (1,3,6,7,8,9,10,11) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Szynka gotowana 50g (1,6,7,9,10), - Jogurt naturalny 150g (7) - 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), - Twaróg ze śmietaną, koprem 150g (7), - Sałata masłowa 6g, - Ciasto drożdżowe 80g (1,3,5,6,7,8,11) - 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), - Jajko gotowane 50g (1szt.) (3) - Polędwica sopocka 50g (1,3,6,7,9,10), - Jabłko pieczone z cynamonem 150g (1,5,6,8,9,10,11) - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)
Obiad	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Gulasz z szynki wieprzowej z warzywami 250g (1,3,6,7,8,9,10), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Surówka z marchwi z ananasek i śmietaną 150g (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, przetartym groszkiem 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11,13), - Bryzol ze schabu duszony w sosie potrawkowym 210g (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),	Zupa pomidorowa z ryżem, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Filet z dorsza duszony 150g (1,3,4,6,7,8,9,10), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Kalafior i brokuły gotowane 150g - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Zupa zacierkowa z ziemniakami i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Gulasz z ud kurczaka z warzywami 300g (1,3,6,7,8,9,10), - Ryż biały gotowany 200g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Sałata masłowa 6g - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Krupnik z kaszą jaglaną i ziemniakami, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Klopsik z piersi kurczaka gotowany w sosie pietruszkowym 210g (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),	Zupa jarzynowa z ziemniakami, śmietaną 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), - 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),	Zupa pomidorowa z zacierką, śmietaną i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Pulpet ze schabu w sosie koperkowym 210g (1,3,6,7,8,9,10), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Surówka z selera i jabłek z brzoskwiniami i 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) - Twaróg ze śmietaną, bazylią 150g (7), - Pomidor 50g, -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Jajko gotowane 50g (1szt.) (3) - Kiełbasa szynkowa 50g (1,3,6,7,9,10) - Jogurt owocowy 150g (7) -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Twaróg ze śmietaną, koprem 150g (7), - Jabłko pieczone z cynamonem 150g (1,5,6,8,9,10,11) -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 50g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Makaron z twarogiem i sosem waniliowym 250g (1,5,6,8,9,10,11), - Szynka z kurczaka 25g (1,7,10) -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Dżem 25g, - Kiełbasa szynkowa 50g (1,3,6,7,9,10) - Kisiel z owocami 200g (1,7,9) -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Miód 25g, - Szynka drobiowa 50g (1,7,10), -Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Szynka gotowana 50g (1,6,7,9,10), - Dżem 70g, -Herbata z cytryną 250g

Wartość odżywcza	E: 2233 kcal, B: 99,2g, T: 89,7 g, kw. tł. nas.: 34g, W: 273,8g w tym cukry proste: 42g, Bł.: 21,4g, Sól: 5g	E: 2417kcal, B: 96g , T: 96g , kw. tł. nas.: 37g , W: 304g w tym cukry proste: 47 g , Bł.: 21g, Sól: 8g	E: 2320 kcal, B: 93 g, T: 88,9g, kw. tł. nas.: 29g, W: 303,3 g w tym cukry proste: 43g, Bł.: 21,8g, Sól: 6,5g	E: 2641 kcal, B: 118g, T: 96g, kw. tł. nas.: 40g ,W: 336g w tym cukry proste: 41 g, Bł.: 18g, Sól: 4,7g	E: 2000 kcal, B:80g, T: 51,4g, kw. tł. nas.: 21g, W:: 313g w tym cukry proste: 46 g , Bł.: 21,5g, Sól: 5,5g	E: 2236 kcal, B: 103,5g, T: 76g kw. tł. nas.: 24g, W: 301g w tym cukry proste: 38 g , Bł.: 23,9g, Sól: 5g	E: 2085 kcal, B: 88g, T: 70g kw. tł. nas.: 30g, W: 294g w tym cukry proste: 39g, Bł.: 25g, Sól: 25g
------------------	--	---	---	---	---	---	---

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