

DIETA LEKKOSTRAWNA							
DATA	27.03.24r.	28.03.24r.	29.03.24r.	30.03.24r.	31.03.24r.	01.04.24r.	02.04.24r.
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), - Szynka z kurczaka 50g (1,7,10) - Jogurt naturalny 150g (7), - Sałata 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), - Szynka gotowana 50g (1,3,7,9,10), - Jajko gotowane 50g (3), - Pomidor 50g, - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Kasza jaglana na mleku (1,6,7,8,9,10) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7), - Twaróg ze śmietaną, bazylią 150g (7), - Ciasto drożdżowe z owocami 80g (1,3,5,6,7,8,11), - Sałata 6g - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Kasza kukurydziana na mleku 350g (7) - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Dżem 80g, - Jogurt naturalny 150g (7), - Sałata 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), - Jajko gotowane 50g (3), - Szynka gotowana 50g (1,3,7,9,10) - 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 drobiowa 50g (1,7,10), - 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), - Dżem 70g, - Kielbasa szynkowa 50g (1,7,9,10), - Jogurt owocowy 150g (7) - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)
Obiad	Zupa makaronowa z ziemniakami, śmietaną i kalafiem 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Bitka z piersi kurczaka duszona w sosie pietruszkowym 200g (1,3,6,7,8,9,10), - Ryż biały gotowany 200g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Buraczki gotowane plastry z kwaskiem cytrynowym 150g (1,5,6,7,8,9,10,11) - 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), - Wołowina gotowana zmielona z warzywami i sosem potrawkowym 200g (1,3,6,7,8,9,10), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Kalafior i marchewka mini gotowane 150g (1,3,6,7,8,9,10), - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Bulion z kaszą manną i warzywami 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Pulpet z dorsza gotowany w sosie pomidorowym 250g (1,3,4,6,7,8,9,10), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Surówka z marchwi, jabłek, selera i pietruszki ze śmietaną 150g (1,5,6,7,8,9,10,11) - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Zupa ziemniaczana z ziemniakami, makaronem i przetartym groszkiem, śmietaną 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Ryż biały gotowany 250g (1,3,6,7,8,9,10), - Truskawki ze śmietaną zblendowane 250g (1,5,6,7,8,9,10,11) - Jabłko parzone 150g - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Rosół z makaronem i warzywami, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Udko z kurczaka gotowane w sosie potrawkowym 400g (1,3,6,7,8,9,10), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Buraczki gotowane plastry z kwaskiem cytrynowym 150g (1,5,6,7,8,9,10,11) - Babka piaskowa 65g (1,3,5,6,7,8,11) - 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), - Schab gotowany w sosie potrawkowym 200g (1,3,6,7,8,9,10), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Surówka z marchwi i ananasa ze śmietaną 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), - Klopsik ze schabu gotowany w sosie koperkowym 210g (1,3,6,7,8,9,10), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Buraczki gotowane plastry z kwaskiem cytrynowym 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, natką pietruszki 150g (7) - Szynka wieprzowa 50g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Kielbasa szynkowa 50g (1,7,9,10),	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Jajko gotowane 50g (3), 150g (7),	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Twaróg ze śmietaną, koprem 150g (7),	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Kielbasa szynkowa 50g (1,7,9,10),	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Twaróg ze śmietaną, natką pietruszki 150g (7)	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7) - Szynka z kurczaka 75g (1,7,10)

	(1,3,7,9,10) -Herbata z cytryną 250g	- Miód pszczeleli 25g, - Sałata 6g -Herbata z cytryną 250g	- Szynka wieprzowa 50g (1,3,7,9,10) -Herbata z cytryną 250g	- Pomidor 50g -Herbata z cytryną 250g	- Serek homogenizowany waniliowy 150g (7), -Herbata z cytryną 250g	- Polędwica sopocka 50g (1,3,6,7,9,10), - Sałata 6g -Herbata z cytryną 250g	- Miód pszczeleli 25g, - Jabłko parzone 150g
Wartość odżywcza	E: 2185,5 kcal, B: 113,2g, T: 66,2g, kw. tł. nas.:23,5g, W: 298,5g w tym cukry proste: 23,7g, Bł.:22,1g, Sól: 7,1g	E: 2039,4 kcal, B: 88,5g , T: 72,8g , kw. tł. nas.: 41,6g , W: 273,3g w tym cukry proste: 24,3g Bł.: 22,2g, Sól: 6,2g	E: 2248,6 kcal, B: 100,4g, T: 84,1g, kw. tł. nas.: 49,2g, W: 287,8g w tym cukry proste: 39g, Bł.:23,3g, Sól: 5,5g	E: 2148 kcal, B: 72,7g, T: 56,5g kw. tł. nas.: 38,2g W: 353,9g w tym cukry proste: 81,1g Bł.: 23,3g, Sól: 5g	E: 2589 kcal, B: 137,7g, T: 95,5g, kw. tł. nas.: 42,4g, W: 304,7g w tym cukry proste: 67g Bł.: 16,4g, Sól: 8,6g	E: 2001,1 kcal, B: 110,8g, T: 76,5g, kw. tł. nas.: 37,4g, W: 231,7g w tym cukry proste: 25,6g Bł.: 21,4g, Sól: 5,6g	E: 2120,3 kcal, B: 85,1g, T: 60,2g kw. tł. nas.: 31,3g, W: 323,9g w tym cukry proste: 68,6g Bł.:22,1g, Sól: 6,9g

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

Opracował: mgr inż. Natalia Szczepańska-Wilk, mgr Marlena Malińska