

DIETA LEKKOSTRAWNA							
DATA	03.04.24r.	04.04.24r.	05.04.24r.	06.04.24r.	07.04.24r.	08.04.24r.	09.04.24r.
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), - Twaróg ze śmietaną, bazylią 150g (7), - Schab pieczony 50g (1,6,7,9,10) - 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), - Dżem 50g, - Kiełbasa szynkowa 50g (1,7,9,10), - Sałata 6g  - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)	- Kasza jagłana na mleku (1,6,7,8,9,10)  - Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11), - Masło 20g (7), - Twaróg ze śmietaną, natką pietruszki 150g (7), - 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 (7)  - Chleb mieszany 100g (1,5,6,7,8,11) - Masło 20g (7), - Szynka gotowana 75g (1,3,7,9,10), - Sałata 6g, - Jogurt owocowy 150g (7),  - 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, - Kiełbasa szynkowa 50g (1,7,9,10), - Pomidor 50g  - 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 6g, - Bułka drożdżowa słodka z budyniem 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), - Miód pszczele 50g, - Szynka gotowana 50g (1,3,7,9,10), - Pomidor 50g  - Kawa zbożowa z mlekiem 250g (1,7)
Obiad	Zupa koperkowa z ziemniakami, ryżem i natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10),  - Bitka ze schabu duszona w sosie koperkowym 200g (1,3,6,7,8,9,10), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Kalafior gotowany 150g (1,3,6,7,8,9,10),  - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami, natką pietruszki 400g (1,3,6,7,8,9,10),  - Parówki wieprzowe plastry w sosie pomidorowym 250g (1,3,6,7,8,9,10), - Makaron gotowany 200g (1,3), - Surówka z selera i jabłek, brzoskwiń z olejem 150g (1,5,6,7,8,9,10,11)  - Kompot owocowy 250g (1,5,6,7,8,9,10,11),	Zupa zacierkowa z ziemniakami, lubczykiem 400g (1,3,6,7,8,9,10),  - Kaszotto z kaszy jęczmiennej i kurczaka z dynią i cukinią 400g (1,3,6,7,8,9,10), - 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 ziemniaczana z makaronem i śmietaną 400g (1,3,6,7,8,9,10),  - Pulpet z piersi kurczaka gotowany w sosie pomidorowym z bazylią 230g (1,3,6,7,8,9,10), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - Brokuł gotowany 150g (1,3,6,7,8,9,10),  - 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 350g (1,3,6,7,8,9,10), - Ziemniaki gotowane z koprem 200g (9), - 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),  - Schab gotowany w sosie pietruszkowym 200g (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),	Zupa pomidorowa z ryżem i śmietaną, 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 selera i brzoskwiń 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) - Jajko gotowane 50g (3), - Szynka gotowana 50g (1,3,7,9,10)  - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Szynka drobiowa 50g (1,7,10), - Serek homogenizowany waniliowy 150g (7)  - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Pasta jajeczna 100g (3,7), - Pomidor 70g  - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Dżem 25g, - Twaróg ze śmietaną, koprem 100g (7), - Kisiel z owocami 200g (1,7,9)  - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 50g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Ryż biały gotowany z musem jabłkowym i cynamonem 350g (1,3,6,7,8,9,10,11), - Szynka drobiowa 50g (1,7,10), - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 75g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Dżem 70g, - Schab pieczony 50g (1,3,6,7,9,10), - Jogurt naturalny 150g (7)  - Herbata z cytryną 250g	- Chleb mieszany 50g (1,5,6,7,8,11) - Masło 10g (7)  - Makaron z twarogiem i sosem waniliowym 400g (1,3,5,6,7,8,9,10,11), - Szynka drobiowa 50g (1,7,10),  - Herbata z cytryną 250g

Wartość odżywcza	E: 2093kcal, B: 107,8g, T: 79,1g, kw. tł. nas.: 27g, W: 251,1 g w tym cukry proste: 39g, Bł.: 20,8g, Sól: 4,6g	E: 2373,7 kcal, B: 92,7g, T: 86,8g, kw. tł. nas.: 32g, W: 322,5g w tym cukry proste: 47g, Bł.: 22,6g, Sól: 6,5g	E: 2386 kcal, B: 110,7g, T: 94g, kw. tł. nas.: 31g, W: 290,9g, w tym cukry proste: 52g, Bł.:21g, Sól: 4,2g	E: 2183kcal, B: 96,1g, T: 57g, kw. tł. nas.: 20g W: 335,6 g, w tym cukry proste:47g, Bł.: 21,1g, Sól: 4,9 g	E: 2543 kcal, B: 117,2g, T:83g, kw. tł. nas.: 31g, W: 348 g, w tym cukry proste: 51 g, Bł.: 22,4g, Sól: 7g	E: 2303kcal, B: 107g, T: 74,6g, kw. tł. nas.: 20 g, W: 312g, w tym cukry proste: 42g, Bł: 21,5g, Sól: 4,7g	E: 2533kcal, B: 99,3g, T: 104,9g, kw. tł. nas.: 36g, W: 316,2g, w tym cukry proste: 40g, Bł.: 22,9g, 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