

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	20.03.2024	21.03.2024	22.03.2024	23.03.2024	24.03.2024	25.03.2024	26.03.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Gruszka 1szt Wafle ryżowe 30g	Kaszka kukurydziana na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Miód 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Kefir (7)	Płatki owsiane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Banan 1szt	Płatki ryżowe na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Galaretka owocowa 200g	Kasza manna na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Zacierka na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Jogurt owocowy 150g (7)	Makaron na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Po dwieczorek	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,3,7,9) Kluski śląskie 200g (1,3) Gulasz gotowany 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Bułka z wędliną 70g (1,3,7,9,10)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Pierogi z kaszą i mięsem 250g (1,3) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Jabłko suszone 1szt Herbatniki 30g (1,3,7,8)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 150g Ryba z pieca 100g (4) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1,3,7,11)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,3,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 350g (1,3) Kompot bez cukru 200ml  Baton 1szt	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż 200g Filet z kurczaka gotowany w sosie 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml  Budyń 300g (7)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Pieczeń rzymska w sosie jarzynowym 170g (1,3) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Udko z kurczaka gotowane 120g Sos potrawkowy 50g (1,9) Sałata z oliwą 30g Kompot bez cukru 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (1,3,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2398kcal; B: 99g; T:99g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 267g w tym cukry: 33g; Bł: 24g; Sól: 5g	E: 3157kcal; B: 99g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 34g; W: 447g w tym cukry: 19g; Bł: 26g; Sól: 3g	E: 2154kcal; B:95g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 238g w tym cukry: 34g; Bł: 28g; Sól: 5g	E: 2185kcal; B: 89g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 268g w tym cukry: 28g; Bł: 18g; Sól: 5g	E: 2288kcal; B: 76g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 314g w tym cukry: 42g; Bł: 21g; Sól: 5g	E: 2358kcal; B: 77g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 281g w tym cukry: 36g; Bł: 31g; Sól: 5g	E: 2101kcal; B: 101g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 232g w tym cukry: 30g; Bł: 18g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	20.03.2024	21.03.2024	22.03.2024	23.03.2024	24.03.2024	25.03.2024	26.03.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Jabłko 1szt Orzechy włoskie 30g (8)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Kefir (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Banan 1szt	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Kefir 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8)
Obiad/Po dzwieczor ek	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,3,7,9) Ziemniaki 200g (1,3) Gulasz gotowany 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Serek grani 150g (7)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Kasza z warzywami 350g (1,9) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 150g Ryba z pieca 100g (4) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7) orzechy włoskie 30g (8)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,3,9) Makaron razowy z kurczakiem i szpinakiem 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż brązowy 200g Filet z kurczaka gotowany w sosie 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Pieczeń rzymska w sosie jarzynowym 170g (1,3) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Udko z kurczaka gotowane 120g Sos potrawkowy 50g (1,9) Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (1,3,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1950kcal; B: 89g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 181g w tym cukry: 24g; Bł: 32g; Sól: 5g	E: 2005kcal; B: 77g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 34g; W: 204g w tym cukry: 17g; Bł: 32g; Sól: 5g	E: 1950kcal; B: 88g; T: 64g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 214g w tym cukry: 25g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2006kcal; B: 78g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 234g w tym cukry: 14g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2051kcal; B: 62g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 254g w tym cukry: 30g; Bł: 30g; Sól: 5g	E: 2149kcal; B: 70g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 235g w tym cukry: 15g; Bł: 36g; Sól: 5g	E: 2004kcal; B: 91g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 207g w tym cukry: 20g; Bł: 25g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

# 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. **Gorzycza** 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.

**Jadłospis może ulec zmianie z przyczyn od nas niezależnych.**