

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	21.02.2024	22.02.2024	23.02.2024	24.02.2024	25.02.2024	26.02.2024	27.02.2024
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) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Gruszka 1szt	Makaron na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok owocowo-warzywny 330ml	Płatki owsiane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Miód 20g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Kasza manna na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Ryż na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Zacierka na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7)	Płatki ryżowe na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj z zieleciną 50g (3,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 150g
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa kalafiorowa 350ml (1,7,9) Ryż 200g Filet gotowany w sosie jarzynowym 150g (1,9) Sałata z oliwą 30g Kompot bez cukru 200ml Kisiel 200g (7)	Barszcz czerwony 350ml (7,9) Ziemniaki 200g Kotlet schabowy 80g Fasolka szparagowa gotowana 150g Kompot bez cukru 200ml Owoce suszone 18g Herbatniki 40g (1,3,7,8)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Makaron z sosem owocowym 350g (1,3,9) Kompot bez cukru 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Kompot bez cukru 200ml Baton 1szt	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Kasza 200g (1) Sztuka mięsa gotowana w sosie 150g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Budyń 200g (7)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt Biskopity 30g (1,7)	Zupa szpinakowa z makaronem 350ml (1,3,7,9) Kopytka z sosem pieczarkowym 300g (1,3,9) Surówka z kapusty kiszzonej 150g Kompot bez cukru 200ml Serek homogenizowany 1szt (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka makaronowa 150g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleciną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleciną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleciną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2347kcal; B: 83g; T: 62g; Kw. tł. nas.: 22g; W: 352g w tym cukry: 38g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2258kcal; B: 79g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 244g w tym cukry: 27g; Bł: 21g; Sól: 5g	E: 2166kcal; B: 56g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 292g w tym cukry: 38g; Bł: 22g; Sól: 3g	E: 2246kcal; B: 73g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 305g w tym cukry: 50g; Bł: 19g; Sól: 4g	E: 2478kcal; B: 88g; T: 103g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 290g w tym cukry: 37g; Bł: 21g; Sól: 5g	E: 2378kcal; B: 81g; T: 92g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 294g w tym cukry: 43g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2270kcal; B: 91g; T: 71g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 289g w tym cukry: 38g; Bł: 23g; Sól: 5g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	21.02.2024	22.02.2024	23.02.2024	24.02.2024	25.02.2024	26.02.2024	27.02.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt Orzechy włoskie 30g	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok owocowo-warzywny 330ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata 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 Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj z zieleciną 50g (3,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 150g
Obiad/Po dwieczorek	Zupa kalafiorowa 350ml (1,7,9) Ryż brązowy 200g Filet gotowany w sosie jarzynowym 150g (1,9) Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml Kefir 150g (7)	Barszcz czerwony 350ml (7,9) Ziemniaki 200g Bitka gotowana w sosie 150g Fasolka szparagowa gotowana 150g Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Makaron razowy z sosem owocowym 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Ryż brązowy z warzywami 350g (7) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Kasza 200g (1) Sztuka mięsa gotowana w sosie 150g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Makaron razowy z sosem bolognese 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Zupa szpinakowa z makaronem 350ml (1,3,7,9) Kasza z warzywami 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany naturalny 1szt (7)
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka makaronowa 150g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleciną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleciną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleciną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2035kcal; B: 77g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 22g; W: 266g w tym cukry: 28g; Bł: 30g; Sól: 4g	E: 2001kcal; B: 70g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 187g w tym cukry: 16g; Bł: 23g; Sól: 5g	E: 1902kcal; B: 57g; T: 85g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 213g w tym cukry: 28g; Bł: 27g; Sól: 3g	E: 1965kcal; B: 80g; T: 88g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 198g w tym cukry: 19g; Bł: 31g; Sól: 5g	E: 2083kcal; B: 76g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 237g w tym cukry: 26g; Bł: 24g; Sól: 5g	E: 2075kcal; B: 68g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 239g w tym cukry: 14g; Bł: 37g; Sól: 4g	E: 2067kcal; B: 85g; T: 84g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 179g w tym cukry: 23g; Bł: 30g; Sól: 5g

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. **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.

Jadłospis może ulec zmianie z przyczyn od nas niezależnych.