

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	28.02.2024	29.02.2024	1.03.2024	2.03.2024	3.03.2024	4.03.2024	5.03.2024
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) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Jabłko 1szt Wafle ryżowe 30g	Płatki owsiane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Sok owocowo-warzywny 330ml	Kasza manna na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (3,10) Miód 20g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Jabłko 1szt	Ryż na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Kefir 150g (7)	Płatki kukurydziane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) 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) Twarożek 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Jogurt owocowy 150g (7)	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) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa kalafiorowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany 150g (9) Sos jarzynowy 50g (1,9) Marchew oprószana 150g (1) Kompot bez cukru 200ml  Kefir 150g (7)	Krupnik 350ml (7,9) Ziemniaki 200g Pulpet mięsno-ryżowy w sosie pomidorowym 150g (1,3,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Baton 1szt (1,3,7)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 100g (4) Surówka z warzyw 150g Kompot bez cukru 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Makaron z twarogiem i sosem waniliowym 350g (7) 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  Kisiel 200g	Barszcz biały 350ml (1,9) Kasza gryczana 200g Gulasz 150g (1,9) Buraczki 100g Kompot bez cukru 200ml  Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Zupa jarzynowa 350ml (1,3,7,9) Naleśniki z twarogiem i sosem owocowym 250g Kompot bez cukru 200ml  Serek homogenizowany 1szt (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleciną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj 70g (1,3,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleciną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (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) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 100g (9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2273kcal; B: 91g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 238g w tym cukry: 40g; Bł: 24g; Sól: 5g	E: 2212kcal; B: 76g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 270g w tym cukry: 31g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2180kcal; B: 75g; T: 94g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 252g w tym cukry: 35g; Bł: 18g; Sól: 4g	E: 2061kcal; B: 73g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 223g w tym cukry: 21g; Bł: 18g; Sól: 5g	E: 2237kcal; B: 69g; T: 67g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 326g w tym cukry: 38g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2703kcal; B: 89g; T: 103g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 340g w tym cukry: 41g; Bł: 31g; Sól: 4g	E: 2422kcal; B: 100g; T: 99g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 274g w tym cukry: 42g; Bł: 19g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	28.02.2024	29.02.2024	1.03.2024	2.03.2024	3.03.2024	4.03.2024	5.03.2024
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) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Sok owocowo-warzywny 330ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (3,10) Szynka drobiowa 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) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Kefir 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasztet 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g 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 Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Jogurt naturalny 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 70g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1 szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa kalafiorowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany 150g (9) Sos jarzynowy 50g (1,9) Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml  Kefir 150g (7)	Krupnik 350ml (7,9) Ziemniaki 200g Pulpet mięsno-ryżowy w sosie pomidorowym 150g (1,3,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 100g (4) Surówka z warzyw 150g Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Makaron razowy z twarogiem i sosem waniliowym 350g (7) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż 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)	Barszcz biały 350ml (1,9) Kasza gryczana 200g Gulasz 150g (1,9) Buraczki 100g Woda z cytryną 200ml  Serek Grani 150g (7)	Zupa jarzynowa 350ml (1,3,7,9) Makaron razowy z twarogiem i sosem owocowym 250g Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany naturalny 1szt (7)
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj 70g (1,3,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (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) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 100g (9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2000kcal; B: 87g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 199g w tym cukry: 27g; Bł: 22g; Sól: 4g	E: 2128kcal; B: 71g; T: 71g; Kw. tł. nas.: 22g; W: 234g w tym cukry: 20g; Bł: 39g; Sól: 5g	E: 1950kcal; B: 65g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 178g w tym cukry: 22g; Bł: 28g; Sól: 4g	E: 2011kcal; B: 71g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 198g w tym cukry: 14g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 57g; T: 69g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 221g w tym cukry: 29g; Bł: 34g; Sól: 5g	E: 2375kcal; B: 89g; T: 98g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 267g w tym cukry: 19g; Bł: 38g; Sól: 4g	E: 2078kcal; B: 89g; T: 92g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 209g w tym cukry: 28g; 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 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.**