

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	6.03.2024	7.03.2024	8.03.2024	9.03.2024	10.03.2024	11.03.2024	12.03.2024
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) Jajko gotowane 50g (3) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Gruszka 1szt	Kaszka kukurydziana na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Sok owocowo-warzywny 330ml	Płatki owsiane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) 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 Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)
Obiad/Po dwieczorek	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ryż 200g Kurczak gotowany w sosie potrawkowym 200g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Bułka z wędliną 70g (1,3,7,9,10)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet gotowany 80g (1,3,9) Sos jarzynowy 50g (1,9) Kalafior gotowany 150g Kompot bez cukru 200ml Budyń 250g (7)	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,7,9) Ryż z warzywami 350g (9) Kompot bez cukru 200ml Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1,3,7,11)	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 Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Kisiel 200g	Zupa brokułowa 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Gulasz 150g (1,9) Buraczki 100g Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt Biskopity 30g (1,7)	Zupa szpinakowa z makaronem 350ml (1,3,7,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 80g Marchewka oprószana 150g (1) Kompot bez cukru 200ml Serek homogenizowany 1szt (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,3,7,9,10) 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 zieleniną 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: 2496kcal; B: 97g; T: 85g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 322g w tym cukry: 35g; Bł: 30g; Sól: 5g	E: 2284kcal; B: 87g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 279g w tym cukry: 37g; Bł: 18g; Sól: 5g	E: 2196kcal; B: 77g; T: 94g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 252g w tym cukry: 31g; Bł: 17g; 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: 2157kcal; B: 88g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 244g w tym cukry: 39g; Bł: 24g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	6.03.2024	7.03.2024	8.03.2024	9.03.2024	10.03.2024	11.03.2024	12.03.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Sok owocowo-warzywny 330ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (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) 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) Paszтет 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 Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ryż brązowy 200g Kurczak gotowany w sosie potrawkowym 200g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet gotowany 80g (1,3,9) Sos jarzynowy 50g (9) Kalafior gotowany 150g Woda z cytryną 200ml Kefir 150g (7)	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,7,9) Ryż brązowy z warzywami 350g (9) 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 brązowy 200g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Zupa brokułowa 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Gulasz 150g (1,9) Ogórek kiszony 100g Woda z cytryną 200ml Serek Grani 150g (7)	Zupa szpinakowa z makaronem 350ml (1,3,7,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 80g Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany naturalny 1szt (7)
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Papryka 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (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) Ogórek 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: 2076kcal; B: 80g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 239g w tym cukry: 20g; Bł: 35g; Sól: 5g	E: 1982kcal; B: 77g; T: 62g; Kw. tł. nas.: 22g; W: 221g w tym cukry: 24g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 1995kcal; B: 62g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 215g w tym cukry: 21g; Bł: 25g; 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: 2041kcal; B: 84g; T: 94g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 197g w tym cukry: 18g; Bł: 38g; 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.