

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	13.03.2024	14.03.2024	15.03.2024	16.03.2024	17.03.2024	18.03.2024	19.03.2024
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) Ser żółty 40g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Gruszka 1szt Wafle ryżowe 30g	Makaron na mleku 350g (1,3,7) 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) Pasta z jaj z zieleniną 50g (3,10) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Banan 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  Galaretka owocowa 200g	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 50g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Zacierka na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Jogurt owocowy 150g (7)	Kasza manna na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml  Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)
Obiad/Po dwieczorek	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Makaron ze szpinakiem 350g (1,3,7) Kompot bez cukru 200ml  Bułka z wędliną 70g (1,3,7,9,10)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,7,9) Kasza gryczana 200g Pulpet gotowany w sosie jarzynowym 150g (1,3,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Jabłko 1szt Herbatniki 30g (1,3,7,8)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Kompot bez cukru 200ml  Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1,3,7,11)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Kasza z mięsem i warzywami 350g (7) Kompot bez cukru 200ml  Baton 1szt	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Sztuka mięsa w sosie 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml  Kisiel 200g	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Kompot bez cukru 200ml  Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Zupa ryżowa 350ml (9) Ziemniaki 200g Pulpet gotowany 80g (1,3) Sos warzywny 50g (1,9) Surówka z buraczków 150g Kompot bez cukru 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Papryka 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny i warzyw z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek z koperkiem 70g (4,3,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (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) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2202kcal; B: 83g; T: 73g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 281g w tym cukry: 29g; Bł: 21g; Sól: 5g	E: 2112kcal; B: 81g; T: 69g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 280g w tym cukry: 34g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 2278kcal; B: 73g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 308g w tym cukry: 44g; Bł: 24g; Sól: 5g	E: 2061kcal; B: 73g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 223g w tym cukry: 21g; Bł: 18g; Sól: 5g	E: 2157kcal; B: 92g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 275g w tym cukry: 36g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2378kcal; B: 81g; T: 92g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 294g w tym cukry: 43g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2290kcal; B: 94g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 290g w tym cukry: 39g; Bł: 24g; Sól: 5g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

Data	13.03.2024	14.03.2024	15.03.2024	16.03.2024	17.03.2024	18.03.2024	19.03.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Jabłko 1szt Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Kefir (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj z zieleniną 50g (3,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	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) Twarożek 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 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) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml  Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)
Obiad/Po dzwieczor ek	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Makaron ze szpinakiem 350g (1,3,7) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 70g (1,3,7,9,10)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,7,9) Kasza gryczana 200g Pulpet gotowany w sosie jarzynowym 150g (1,3,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Jabłko 1szt Orzechy włoskie 30g (8)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ryż brązowy z warzywami 350g (7) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Kasza z mięsem i warzywami 350g (7) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Sztuka mięsa w sosie 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Makaron razowy z sosem boloğnese 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Zupa ryżowa 350ml (9) Ziemniaki 200g Pulpet gotowany 80g (1,3) Sos warzywny 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) Serek kanapkowy 17g (7) Papryka 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny i warzyw z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z makreli wędzonej 70g (4,3,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (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) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Sałata ryżowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1970kcal; B: 72g; T:62g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 214g w tym cukry: 19g; Bł: 32g; Sól: 5g	E: 1998kcal; B: 80g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 34g; W: 201g w tym cukry: 23g; Bł: 23g; Sól: 5g	E: 2060kcal; B:85g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 213g w tym cukry: 14g; Bł: 31g; Sól: 5g	E: 2011kcal; B: 71g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 198g w tym cukry: 14g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 1946kcal; B: 81g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 223g w tym cukry: 24g; Bł: 30g; Sól: 5g	E: 2075kcal; B: 68g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 239g w tym cukry: 14g; Bł: 37g; Sól: 4g	E: 2047kcal; B: 80g; T: 89g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 217g w tym cukry: 14g; Bł: 34g; 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.**