

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	14.02.2024	15.02.2024	16.02.2024	17.02.2024	18.02.2024	19.02.2024	20.02.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Gruszka 1szt	Kasza manna na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok owocowo-warzywny 330g	Płatki owsiane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 20g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Zacierka na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) 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) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Mandarynki 2szt wafle ryżowe 30g	Płatki ryżowe na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Dżem 25g Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 20g Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)
Obiad/Podwieczorek	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Makaron z twarogiem i sosem waniliowym 350g (1,3,7) Kompot bez cukru 200ml Kisiel 200g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (7,9) Ziemniaki 200g Zraz pieczony 80g Sos jarzynowy 50g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml Owoce suszone 18g Herbatniki 40g (1,3,7,8)	Krupnik 350ml (1,9) Pierogi ruskie 250g (1,3,7) Surówka z warzyw 150g (9) Kompot bez cukru 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa selerowa 350ml (9) Risotto z mięsem i warzywami 350g (1) Kompot bez cukru 200ml Jabłko pieczone 1szt	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Galaretka owocowa 200g	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Kasza gryczana 200g Gulasz 150g (1,9) Surówka z buraczków 150g Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Klopsik w sosie pomidorowym 150g (1,3,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj z zieleniną 70g (3,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 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 jaj i wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2281kcal; B: 76g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 316g w tym cukry: 38g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 2309kcal; B: 83g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 286g w tym cukry: 33g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 2395kcal; B: 63g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 309g w tym cukry: 41g; Bł: 25g; Sól: 3g	E: 2340kcal; B: 83g; T: 95g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 280g w tym cukry: 45g; Bł: 21g; Sól: 5g	E: 2082kcal; B: 76g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 281g w tym cukry: 37g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2355kcal; B: 98g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 296g w tym cukry: 37g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 2197kcal; B: 88g; T: 84g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 262g w tym cukry: 26g; Bł: 22g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	14.02.2024	15.02.2024	16.02.2024	17.02.2024	18.02.2024	19.02.2024	20.02.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Gruszka 1szt Orzechy włoskie 30	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok owocowo-warzywny 330g	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 Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 150	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (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) Twaróg w kawałku 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Śledź w śmietanie z koperkiem 250g (4,7) Woda z cytryną 200ml Kefir 150g (7)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (7,9) Ziemniaki 200g Zraz pieczony 80g Sos jarzynowy 50g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Serek grani 150g (7)	Krupnik 350ml (1,9) Makaron razowy z brokułem 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa selerowa 350ml (9) Risotto z mięsem i warzywami 350g Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 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 ziemniaczana 350ml (1,9) Kasza gryczana 200g Gulasz 150g (1,9) Brokuł gotowany 150g Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Klopsik w sosie pomidorowym 150g (1,3,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj z zieleniną 70g (3,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 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 jaj i wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1950kcal; B: 63g; T: 80g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 231g w tym cukry: 33g; Bł: 22g; Sól: 5g	E: 1961kcal; B: 74g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 206g w tym cukry: 26g; Bł: 32g; Sól: 5g	E: 2001kcal; B: 51g; T: 71g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 222g w tym cukry: 11g; Bł: 30g; Sól: 4g	E: 2106kcal; B: 74g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 234g w tym cukry: 19g; Bł: 33g; Sól: 5g	E: 1906kcal; B: 63g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 194g w tym cukry: 36g; Bł: 37g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 91g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 222g w tym cukry: 18g; Bł: 36g; Sól: 5g	E: 2032kcal; B: 81g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 196g w tym cukry: 15g; Bł: 36g; 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. **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 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.