

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	26.02.2025	27.02.2025	28.02.2025	01.03.2025	02.03.2025	03.03.2025	04.03.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Kasza manna na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Mus owocowy 1szt Wafle ryżowe 30g	Płatki ryżowe na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Ser żółty 40g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Serek grani 150g (7)	Zacierka na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 70g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Mandarynki 2szt chrupki kukurydziane 30g	Ryż na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pasta z jaj 50g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Kefir 150g (7) Jabłko 1szt	Kaszka kukurydziana na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Serek Grani 150g (7)	Płatki owsiane na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 17g Pomidor 70g Sałata 5g Kawa z mlekiem 250ml (7)  Jogurt naturalny 150g (7)	Kaszka kukurydziana 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  Banan 1szt
Obiad/Po dwieczorek	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,3,7,9) Kasza pęczak 200g (1) Pieczeń rzymska w sosie pieczarkowym 150g (1,3,9) Surówka z kapusty 150g Woda z cytryną 200ml  Kisiel 200g	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Bitka gotowana w sosie 150g (1,3,9) Fasolka szparagowa gotowana 150g Woda z cytryną 200ml  Pączek 1szt (1,3,7)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 80g (4) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (1)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1,9) Woda z cytryną 200ml  Galaretka owocowa 200g	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż 200g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Jabłko 1szt Herbatniki 40g (1,3,7,8)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Pulpet gotowany 80g (1,3) Sos potrawkowy 70g (1) Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml  Owoce suszone 18g Biszkopty 30g (1,7)	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy 150g (1,9) Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 60g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka makaronowa 150g (1,3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 70g (1,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami z zieleniną 70g (1,3,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2300kcal; B: 82g; T: 93g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 274g w tym cukry: 23g; Bł: 17g; Sól: 5g	E: 2342kcal; B: 78g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 37g; W: 253g w tym cukry: 27g; Bł: 24g; Sól: 5g	E: 2377kcal; B: 87g; T: 80g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 316g w tym cukry: 50g; Bł: 27g; Sól: 4g	E: 2360kcal; B: 92g; T: 69g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 282g w tym cukry: 48g; Bł: 24g; Sól: 5g	E: 2274kcal; B: 78g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 251g w tym cukry: 36g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2179cal; B: 72g; T: 88g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 264g w tym cukry: 34g; Bł: 22g; Sól: 5g	E: 2491kcal; B: 88g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 321g w tym cukry: 35g; Bł: 24g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	26.02.2025	27.02.2025	28.02.2025	01.03.2025	02.03.2025	03.03.2025	04.03.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Jabłko 1szt	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Ser żółty 40g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Serek grani 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 70g (7) Połudwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Grapefruit 1/2szt orzechy włoskie 30g (8)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Połudwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pasta z jaj 50g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1)  Kefir 150g (7) Jabłko 1szt	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Połudwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Serek Grani 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Połudwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1)  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 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Grapefruit 1/2szt
Obiad/Po dwieczorek	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,3,7,9) Kasza pęczak 200g (1) Pieczeń rzymska w sosie jarzynowym 150g (1,3,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Kefir 1szt (7)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Bitka gotowana w sosie 150g (1,3,9) Fasolka szparagowa gotowana 150g Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 80g (4) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Makaron razowy ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1,9) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż brązowy 200g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Pulpet gotowany 80g (1,3) Sos potrawkowy 70g (1) Surówka z selera i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ryż brązowy 200g Gulasz drobiowy 150g (1,9) Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 60g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka makaronowa 150g (1,3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 70g (1,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami z zieleniną 70g (1,3,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2064kcal; B: 75g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 214g w tym cukry: 20g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 1900kcal; B: 93g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 168g w tym cukry: 13g; Bł: 28g; Sól: 5g	E: 2040kcal; B: 79g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 241g w tym cukry: 27g; Bł: 36g; Sól: 5g	E: 2073kcal; B: 80g; T: 62g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 234g w tym cukry: 37g; Bł: 34g; Sól: 5g	E: 2060kcal; B: 72g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 208g w tym cukry: 26g; Bł: 38g; Sól: 5g	E: 1948kcal; B: 73g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 189g w tym cukry: 15g; Bł: 36g; Sól: 4g	E: 2224kcal; B: 72g; T: 100g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 249g w tym cukry: 19g; Bł: 35g; Sól: 4g

## 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 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.**