

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	26.03.2025	27.03.2025	28.03.2025	29.03.2025	30.03.2025	31.03.2025	01.04.2025
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) Twarożek 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt Wafel ryżowy 30g	Płatki kukurydziane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Owoce suszone 18g Herbatniki 40g(1,3,7,8)	Zacierka na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Ogórek 70g Herbata bez cukru 250ml  Mus owocowy 1szt Wafle ryżowe 30g	Ryż 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  Banan 1szt	Kasza kukurydziana na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml  Sok owocowo-warzywny 330g	Płatki ryżowe na mleku na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Dżem 25g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Jogurt naturalny 150g (7)	Makaron na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt
Obiad/Po dzwieczor ek	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet mięsno-ryżowy gotowany 80g Sos pomidorowy 70g (1,9) Kalafior gotowany 150g Woda z cytryną 200ml  Kefir 1szt (7)	Krupnik 350ml (1,9) Makaron 200g (1,3) Gulasz wieprzowy 150g (9) Surówka z warzyw 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Woda z cytryną 200ml  Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml  Budyń 330g (1)	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  Galaretką owocową 200g	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml  Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Udko z kurczaka gotowane 120g Sos potrawkowy 50g (1,9) Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 70g (3,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет 50g (1,6,7,10,12) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 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) Paszтет drobiowy 70g (1,3,9,10) Ogórek kiszony 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2268kcal; B: 88g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 292g w tym cukry: 37g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2195kcal; B: 69g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 266g w tym cukry: 29g; Bł: 22g; Sól: 5g	E: 2336kcal; B: 78g; T: 91g; Kw. tł. nas.: 37g; W: 278g w tym cukry: 28g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2272kcal; B: 83g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 34g; W: 282g w tym cukry: 30g; Bł: 20g; Sól: 4g	E: 2274kcal; B: 78g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 251g 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: 2101kcal; B: 101g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 232g w tym cukry: 30g; Bł: 18g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	26.03.2025	27.03.2025	28.03.2025	29.03.2025	30.03.2025	31.03.2025	01.04.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Herbata bez cukru 250ml  Serek grani 150g (7)	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) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml  Kanapka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 30g (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) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt
Obiad/Po dwieczorek	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet mięsno-ryżowy gotowany 80g Sos pomidorowy 70g (1,9) Kalafior gotowany 150g Woda z cytryną 200ml  Kefir 1szt (7)	Krupnik 350ml (1,9) Makaron razowy 200g (1,3) Gulasz wieprzowy 150g (9) Surówka z warzyw 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Ryż brązowy z warzywami 350g (7) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)	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  Kefir 150g	Zupa ziemniaczana 350ml (1,7,9) Makaron razowy z sosem bolognese 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Udko z kurczaka gotowane 120g Sos potrawkowy 50g (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 kurczaka z warzywami 70g (3,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z makreli 70g (3,4,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет 50g (1,6,7,10,12) Ogórek 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) Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (1,3,9,10) Ogórek kiszony 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2068kcal; B: 80g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 265g w tym cukry: 27g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 1954kcal; B: 79g; T: 88g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 196g w tym cukry: 13g; Bł: 29g; Sól: 5g	E: 2033kcal; B: 73g; T: 84g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 179g w tym cukry: 21g; Bł: 30g; Sól: 7g	E: 2061kcal; B: 73g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 257g w tym cukry: 20g; Bł: 18g; Sól: 4g	E: 1994kcal; B: 67g; T: 69g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 208g w tym cukry: 28g; Bł: 36g; Sól: 5g	E: 2075kcal; B: 68g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 239g w tym cukry: 14g; Bł: 37g; Sól: 4g	E: 2004kcal; B: 91g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 207g w tym cukry: 20g; Bł: 25g; Sól: 4g

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.**