

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	5.03.2025	6.03.2025	7.03.2025	8.03.2025	9.03.2025	10.03.2025	11.03.2025
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) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt Wafle ryżowe 30g	Kasza manna na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Miód 20g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Kanapka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Płatki owsiane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 20g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Jabłko 1szt	Zacierka na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Galaretka owocowa 200g	Ryż na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Kaszka kukurydziana 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 (7)  Jogurt owocowy 150g (7)	Zacierka 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 dwieczorek	Krupnik 350ml (1,7,9) Makaron z twarogiem i sosem waniliowym 350g (1,3,7) Woda z cytryną 200ml  Baton 40g (1,3,7,8)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Pulpet mięsno-ryżowy w sosie pomidorowym 150g (1,3,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Bułka drożdżowa 90g (1,3,7)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Kopytka z sosem jarzynowym 250g (1,3,7,9) Surówka z warzyw 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,7,9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1,9) Woda z cytryną 200ml  Baton 40g (1,3,7,8)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Kasza pęczak 200g (1) Sztuka mięsa gotowana w sosie 150g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Kisiel 200g	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,9) Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml  Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany w sosie potrawkowym 220g (1,9) Marchewka oprószana 150g (1) Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj 60g (3,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет 60g (1,3,7,9,10) Papryka 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek z zieleniną 70g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2235kcal; B: 77g; T:87g; Kw. tł. nas.: 37g; W: 278g w tym cukry: 32g; Bł: 20g; Sól: 5g	E: 2580kcal; B: 94g; T: 96g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 319g w tym cukry: 28g; Bł: 30g; Sól: 5g	E: 2272kcal; B:83g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 34g; W: 282g w tym cukry: 30g; Bł: 20g; Sól: 4g	E: 2229kcal; B: 78g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 260g w tym cukry: 30g; Bł: 20g; Sól: 5g	E: 2082kcal; B: 76g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 281g w tym cukry: 37g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2380kcal; B: 87g; T: 69g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 342g w tym cukry: 30g; Bł: 24g; Sól: 3g	E: 2280kcal; B: 111g; T: 84g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 237g w tym cukry: 40g; Bł: 21g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	5.03.2025	6.03.2025	7.03.2025	8.03.2025	9.03.2025	10.03.2025	11.03.2025
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) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Kanapka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 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 wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Kefir 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1zt orzechy włoskie 30g (8)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (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) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt
Obiad/Po wieczor ek	Krupnik 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Śledź w śmietanie z koperkiem 250g (4,7) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Pulpet mięsno-ryżowy w sosie pomidorowym 150g (1,3,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Serek grani 150g (7)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Kasza z warzywami (1,9) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,7,9) Makaron razowy ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1,9) Kompot bez cukru 200ml  Kanapka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Kasza pęczak 200g (1) Sztuka mięsa gotowana w sosie 150g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Serek naturalny 150g (7)	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,9) Ogórek kiszony 150g Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany w sosie potrawkowym 220g (1,9) Sałata z oliwą 30g (1) Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj 60g (3,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет 60g (1,3,7,9,10) Papryka 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 460g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek z zieleniną 70g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1985kcal; B: 71g; T:99g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 188g w tym cukry: 16g; Bł: 28g; Sól: 7g	E: 2167kcal; B: 91g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 229g w tym cukry: 22g; Bł: 36g; Sól: 5g	E: 2061kcal; B:73g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 257g w tym cukry: 20g; Bł: 18g; Sól: 4g	E: 2012kcal; B: 68g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 232g w tym cukry: 19g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 1958kcal; B: 66g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 226g w tym cukry: 30g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2161kcal; B: 77g; T: 63g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 251g w tym cukry: 17g; Bł: 31g; Sól: 1g	E: 1950kcal; B: 82g; T: 80g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 177g w tym cukry: 22g; Bł: 32g; 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.**