**Jadłospis diety ogólnej, lekkostrawnej i cukrzycowej**

|  | **ŚNIADANIE I** | **ŚNIADANIE II** | **OBIAD** | **KOLACJA** | **POSIŁEK WIECZORNY** | **KALORIE DZIENNE** |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **NIEDZIELA****25.02.2024** | Blok szynka konserwowa wieprzowa 50 gSojaJajko 1 szt.**Jajko**Pieczywo – 120g Mix maślany -15 gmlekoHerbata – 250mlKawa zbożowa 250ml Gluten, mlekoMix zupa mleczna 300 g Gluten, mlekoSałata20 g papryka 40g N-dżem owocowy 10g | C, Ped. -kisiel 100-g |  rosół z makaronem 400gseler, mleko, jajko, gluten Ch-Jarzynowa z zacierkami 400g Gluten, seler, jajkoN,L,C- schab duszony w sosie 100/20 g duszenieSeler gorczycaZiemniaki 200gChir, Pediatr.- ziemniaki 200gN -Fasolka szparagowa gotowana z bułką tartą 100gL - Bukiet warzyw z wody 100gC- brokuł z wody 100gKompot 250 ml N-jogurt owocowy 100gm**leko** | N,L,C-Żywiecka podsuszana 50g Soja, glutenN- Żółty ser 30gmlekoPieczywo – 120g GlutenMix maślany – 15g  mlekoHerbata – 250Pomidor 30 g ogórek 30 g | C-jogurt .naturalny 100gmlekoPed, jogurt owocowy 100gm**leko** | N-2006L-2106C-2186 |
| **PONIEDZIAŁEK** **26.02.2024** | Filet królewski z indykiem 40 g sojaN- Biały ser ze szczypiorkiem 50 g L-Biały ser 50 g mlekoPieczywo – 120gGluten, Mix maślany -15 gmlekoHerbata – 250gmlPłatki owsiane na mleku 300g Mleko, glutenRzodkiewka 30 g sałata 20 gN-dżem owocowy 10g | C, jabłko prażone 1 szt. 100-g Ped- mus jabłkowy 100g | N,L,C- Jarzynowa z ziemniakami 400gselerN,L,C –duszony kotlet drobiowy w sosie koperkowym 80/20g parowanieSeler, gluten, jajko, L, P-Ryż długo ziarnisty 200gN-Ryż brązowy 200gKompot 250mlN . kapusty pekińskiej 100gL .marchewka z wody z delikatną zasmażką 100gC-kalafior z wody100gN- kefir 100gmleko | N,L,C- Filet złocisty drobiowy z dodatkiem wieprzowiny 50g sojaN- Serek topiony 16,5 g(1 porcja)mlekoPieczywo – 120gGluten, Mix maślany – 15gmlekoHerbata – 250mlPomidor 40g rukola 20 g | C-podpłomyki 50 gGluten, mlekoPed -batonik Twix 1 szt 36 gGluten, Mleko | N-2020L-2005C-2052 |
| **WTOREK****27.02.2024** | N,C,L- Polędwica miodowa 40g sojaMozzarella beyby 30g**mleko**Pieczywo – 120g GlutenMix maślany -15g mlekoHerbata – 250mlKasza manna na mleku 300gGluten, mlekoPomidor -40 g sałata 20g N-dżem owocowy 10g | Ped – kisiel-120 ml C- kisiel nie słodzony 120 ml | N,L,C – marchwiowa z fasolą i ziemniakami 400gGluten, mleko, selerChir – Krupnik ryżowy 400 g selerKompot – 250mlZiemniaki 200g N,L,C- Gulasz wieprzowy 80/20g gotowaniegluten, mleko, seler, N, L, P, C - Sałatka z buraczków 100g N- maślanka 100 gmleko | N,L,C-polędwica sopocka 50g Soja, gorczycaSerek topiony 16 g (1porcja)mlekoPieczywo – 120gGlutenMix maślany – 15gmlekoHerbata – 250 N- Ogórek kiszony 40 grzodkiewka 20g– ogórek zielony 40 g | C-wafle ryżowe, 50gPed- galaretka owocowa 120ml | N-2145L-2045C-2057 |

| **ŚRODA****28.02.2024** | N,L,C-pasztet domowy drobiowo wieprzowy 50g Gluten, seler, sojaJajko 1 szt Jajko Pieczywo – 120 gGluten, Mix maślany -15 gmlekoHerbata – 250mlPłatki ryżowe na mleku 300g  mlekoN- ogórek śniadaniowy plastryL,Ped, roszponka 20g papryka 40g N-dżem owocowy 10g | C -podpłomyki 50 g**alergen : gluten**Ped-batonik Grześ 36 g  Alergen: Gluten ,mleko  | N,L,C-pomidorowa z makaronem 400g Gluten, mleko, jajko, selerziemniaki 200gKompot 250mlN, - pałki z kurczaka opiekane w sosie własnym 100\30g opiekanie, parowanie seler, LC Chir. - pałki z kurczaka gotowane w sosie własnym,100\30g gotowanieselerN,L warzywa z wody (kalafior,brokół,marchewk1)100g C – kalafior z wody 100gN- jogurt owocowy 100gmleko | N,L,C- krakowska parzona 40g soja, gorczycaŻółty ser 30g**mleko**Pieczywo – 120gGlutenMix maślany – 15g mlekoHerbata – 250pomidor 40 g sałata 20g | C -jogurt naturalny100gMleko Ped. - jogurt owocowy 100gmleko | N-2023L-2028C-2058 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CZWARTEK****29.02.2024** | N,L,C-Żywiecka podsuszana 50g**alergen: seler**N, P - twarożek ze szczypiorkiem 50g L ,chir -, bez szczypiorku 50 gmlekoPieczywo – 120g GlutenMix maślany -15g mlekoHerbata – 250mlZupa mleczna z kaszą manną 300gGluten, mlekoPapryka konserwowa paski 30g , sałata 20 g N-dżem owocowy 10g | C –budyń bez cukru 120 mlPed -budyń120mlMleko | N-Ziemniaczana z soczewicą 400gL,C,Ped.- ziemniaczana 400g selerN,C –pulpet w sosie chrzanowym 80/20g parowanieGluten, seler, jajko ,mlekoL –pulpet w sosie własnym 80/20gGluten, seler, jajko ,mlekoKasza wiejska 200gChir, Pediatr.- ziemniaki 200gKompot – 250mlL – marchew duszona z beszamelem 100gGluten, mlekoN.C. P–surówka z marchwi i jabłka 100g N – kefir 100g |  Szynka z piersią indyczą 40g Soja, selerserek kanapkowy 30 gmlekoPieczywo – 120gGlutenMix maślany – 15g mlekoHerbata – 250mlPomidor 40 g rukola 10 g | C. – pieczone jabłka 1 szt. 100- gPed. – mus jabłkowy 100g | N-2001L-2035C-2101 |
| **PIĄTEK****01.03.2024** | Pasta z tuńczyka 50g jajko mleko rybaRolada drobiowa 30g Seler, mlekoChir. Rolada drobiowa 50g Seler, mlekoPieczywo – 120g GlutenMix maślany -15g mlekoHerbata – 250mlZupa mleczna z kaszą manną 300gGluten, mleko Ogórek ziel 40g., rzodkiewka 20g N-dżem owocowy 10g | C – podpłomyki 50g**gluten**Ped-Biszkopy 50gGluten | N,L,C-Grysikowa z ziemniakami 400gselerN, - ryż dziki z jabłkami prażonymi 80/200g parowanieL - ryż z jabłkami prażonymi 80/200gC - ryż z jabłkami prażonymi b/c 80/200gKompot 250mlJogurt naturalny 50 gmleko | N,L,C-Galaretka z kurczaka 70g SelerSerek HAGA 16 g (1 porcja)mlekoPieczywo – 120g GlutenMix maślany – 15gmlekoHerbata – 250mlL-Pomidor 40g sałata -20 g N – ogórek kiszony 40g sałata 20 g | C – jogurt. naturalny 100gmlekoPed- jogurt. owocowy 100g mleko | N-2033L-2013C-2082 |
| **SOBOTA****02.03.2024** | Parówka drobiowa 80g soja, gorczyca, skorupiaki, ryby, mlekoSer biały plastry 30gmlekoN – ketchup 20gPieczywo – 120gglutenMix maślany – 15g mlekoHerbata – 250mlKawa zbożowa 250mlGluten, mlekoSałata 20g rzodkiewka 30 g N-marmolada owocowa 10g | C, - jabłko prażone 1 szt. 100g Ped - mus jabłkowy 100g | N,L,C-zalewajka z ziemniakami 400g Gluten, mleko, seler, sojaOnkologia i chir. Zacierkowa 400gGluten, mleko, seler, sojaL,C- Morszczuk duszony z warzywami. Parowanie (pietruszka seler, por) 80/100g Seler, gluten, ryba, soja, selerP, N- Mintaj panierowany 100g. pieczenie Seler, gluten, ryba, soja, seler Ziemniaki 200g C,L- kalaf z wody 100g N- sur. z kapusty kiszonej 100gKompot 250mlN-kefir 100gmleko | N,L,C- Szynka wieprzowa 50 gsojaN- Żółty ser 30g mlekoPieczywo – 120g GlutenMix maślany – 15gmlekoHerbata – 250Ogórek 30g ,pomidor 20 g | C – wafle ryżowe 50gPed-Biszkopty 50gGluten, mleko | N-2000L-2000C-2192 |

Drukiem wytłuszczonym zaznaczono alergeny w daniach