**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 g  Soja  Jajko 1 szt.  **Jajko**  Pieczywo – 120g  Mix maślany -15 g  mleko  Herbata – 250ml  Kawa zbożowa 250ml Gluten, mleko  Mix zupa mleczna 300 g  Gluten, mleko  Sałata20 g papryka 40g  N-dżem owocowy 10g | C, Ped. -kisiel 100-g | rosół z makaronem 400g  seler, mleko, jajko, gluten  Ch-Jarzynowa z zacierkami 400g  Gluten, seler, jajko  N,L,C- schab duszony w sosie 100/20 g duszenie  Seler gorczyca  Ziemniaki 200g  Chir, Pediatr.- ziemniaki 200g  N -Fasolka szparagowa gotowana z bułką tartą 100g  L - Bukiet warzyw z wody 100g  C- brokuł z wody 100g  Kompot 250 ml  N-jogurt owocowy 100g  m**leko** | N,L,C-Żywiecka podsuszana 50g  Soja, gluten  N- Żółty ser 30g  mleko  Pieczywo – 120g  Gluten  Mix maślany – 15g  mleko  Herbata – 250  Pomidor 30 g ogórek 30 g | C-jogurt .naturalny 100g  mleko  Ped,  jogurt owocowy 100g  m**leko** | N-2006  L-2106  C-2186 |
| **PONIEDZIAŁEK**  **26.02.2024** | Filet królewski z indykiem 40 g  soja  N- Biały ser ze szczypiorkiem 50 g L-Biały ser 50 g  mleko  Pieczywo – 120g  Gluten,  Mix maślany -15 g  mleko  Herbata – 250gml  Płatki owsiane na mleku 300g  Mleko, gluten  Rzodkiewka 30 g sałata 20 g  N-dżem owocowy 10g | C, jabłko prażone 1 szt. 100-g Ped- mus jabłkowy 100g | N,L,C- Jarzynowa z ziemniakami 400g  seler  N,L,C –duszony kotlet drobiowy w sosie koperkowym 80/20g parowanie  Seler, gluten, jajko,  L, P-Ryż długo ziarnisty 200g  N-Ryż brązowy 200g  Kompot 250ml  N . kapusty pekińskiej 100g  L .marchewka z wody z delikatną zasmażką 100g  C-kalafior z wody100g  N- kefir 100g  mleko | N,L,C- Filet złocisty drobiowy z dodatkiem wieprzowiny 50g  soja  N- Serek topiony 16,5 g(1 porcja)  mleko  Pieczywo – 120g  Gluten,  Mix maślany – 15g  mleko  Herbata – 250ml  Pomidor 40g rukola 20 g | C-podpłomyki 50 g  Gluten, mleko  Ped -batonik Twix 1 szt 36 g  Gluten,  Mleko | N-2020  L-2005  C-2052 |
| **WTOREK**  **27.02.2024** | N,C,L- Polędwica miodowa 40g  soja  Mozzarella beyby 30g  **mleko**  Pieczywo – 120g  Gluten  Mix maślany -15g  mleko  Herbata – 250ml  Kasza manna na mleku 300g  Gluten, mleko  Pomidor -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 400g  Gluten, mleko, seler  Chir – Krupnik ryżowy 400 g  seler  Kompot – 250ml  Ziemniaki 200g  N,L,C- Gulasz wieprzowy 80/20g gotowanie  gluten, mleko, seler,  N, L, P, C - Sałatka z buraczków 100g  N- maślanka 100 g  mleko | N,L,C-polędwica sopocka 50g  Soja, gorczyca  Serek topiony 16 g (1porcja)  mleko  Pieczywo – 120g  Gluten  Mix maślany – 15g  mleko  Herbata – 250  N- Ogórek kiszony 40 g  rzodkiewka 20g– ogórek zielony 40 g | C-wafle ryżowe,  50g  Ped- galaretka owocowa 120ml | N-2145  L-2045  C-2057 |

| **ŚRODA**  **28.02.2024** | N,L,C-pasztet domowy drobiowo wieprzowy 50g  Gluten, seler, soja  Jajko 1 szt  Jajko  Pieczywo – 120 g  Gluten,  Mix maślany -15 g  mleko  Herbata – 250ml  Płatki ryżowe na mleku 300g  mleko  N- ogórek śniadaniowy plastry  L,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, seler  ziemniaki 200g  Kompot 250ml  N, - pałki z kurczaka opiekane w sosie własnym 100\30g opiekanie, parowanie  seler,  LC Chir. - pałki z kurczaka gotowane w sosie własnym,100\30g gotowanie  seler  N,L warzywa z wody (kalafior,brokół,marchewk1)100g  C – kalafior z wody 100g  N- jogurt owocowy 100g  mleko | N,L,C- krakowska parzona 40g  soja, gorczyca  Żółty ser 30g  **mleko**  Pieczywo – 120g  Gluten  Mix maślany – 15g  mleko  Herbata – 250  pomidor 40 g sałata 20g | C -jogurt naturalny  100g  Mleko  Ped. - jogurt owocowy 100g  mleko | N-2023  L-2028  C-2058 |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **CZWARTEK**  **29.02.2024** | N,L,C-Żywiecka podsuszana 50g  **alergen: seler**  N, P - twarożek ze szczypiorkiem 50g  L ,chir -, bez szczypiorku 50 g  mleko  Pieczywo – 120g  Gluten  Mix maślany -15g  mleko  Herbata – 250ml  Zupa mleczna z kaszą manną 300g  Gluten, mleko  Papryka konserwowa paski 30g , sałata 20 g  N-dżem owocowy 10g | C –budyń bez cukru 120 ml  Ped -budyń120ml  Mleko | N-Ziemniaczana z soczewicą 400g  L,C,Ped.- ziemniaczana 400g  seler  N,C –pulpet w sosie chrzanowym 80/20g parowanie  Gluten, seler, jajko ,mleko  L –pulpet w sosie własnym 80/20g  Gluten, seler, jajko ,mleko  Kasza wiejska 200g  Chir, Pediatr.- ziemniaki 200g  Kompot – 250ml  L – marchew duszona z beszamelem 100g  Gluten, mleko  N.C. P–surówka z marchwi i jabłka 100g  N – kefir 100g | Szynka z piersią indyczą 40g  Soja, seler  serek kanapkowy 30 g  mleko  Pieczywo – 120g  Gluten  Mix maślany – 15g  mleko  Herbata – 250ml  Pomidor 40 g rukola 10 g | C. – pieczone jabłka 1 szt. 100- g  Ped. – mus jabłkowy 100g | N-2001  L-2035  C-2101 |
| **PIĄTEK**  **01.03.2024** | Pasta z tuńczyka 50g  jajko mleko ryba  Rolada drobiowa 30g  Seler, mleko  Chir. Rolada drobiowa 50g  Seler, mleko  Pieczywo – 120g  Gluten  Mix maślany -15g  mleko  Herbata – 250ml  Zupa mleczna z kaszą manną 300g  Gluten, mleko  Ogórek ziel 40g., rzodkiewka 20g  N-dżem owocowy 10g | C – podpłomyki 50g  **gluten**  Ped-Biszkopy 50g  Gluten | N,L,C-Grysikowa z ziemniakami 400g  seler  N, - ryż dziki z jabłkami prażonymi 80/200g parowanie  L - ryż z jabłkami prażonymi 80/200g  C - ryż z jabłkami prażonymi b/c 80/200g  Kompot 250ml  Jogurt naturalny 50 g  mleko | N,L,C-Galaretka z kurczaka 70g  Seler  Serek HAGA 16 g (1 porcja)  mleko  Pieczywo – 120g  Gluten  Mix maślany – 15g  mleko  Herbata – 250ml  L-Pomidor 40g sałata -20 g N – ogórek kiszony 40g sałata 20 g | C – jogurt. naturalny 100g  mleko  Ped- jogurt. owocowy 100g  mleko | N-2033  L-2013  C-2082 |
| **SOBOTA**  **02.03.2024** | Parówka drobiowa 80g  soja, gorczyca, skorupiaki, ryby, mleko  Ser biały plastry 30g  mleko  N – ketchup 20g  Pieczywo – 120g  gluten  Mix maślany – 15g mleko  Herbata – 250ml  Kawa zbożowa 250ml  Gluten, mleko  Sałata 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, soja  Onkologia i chir. Zacierkowa 400g  Gluten, mleko, seler, soja  L,C- Morszczuk duszony z warzywami. Parowanie (pietruszka seler, por) 80/100g  Seler, gluten, ryba, soja, seler  P, N- Mintaj panierowany 100g. pieczenie  Seler, gluten, ryba, soja, seler  Ziemniaki 200g  C,L- kalaf z wody 100g  N- sur. z kapusty kiszonej 100g  Kompot 250ml  N-kefir 100g  mleko | N,L,C- Szynka wieprzowa 50 g  soja  N- Żółty ser 30g  mleko  Pieczywo – 120g  Gluten  Mix maślany – 15g  mleko  Herbata – 250  Ogórek 30g ,pomidor 20 g | C – wafle ryżowe 50g  Ped-Biszkopty 50g  Gluten, mleko | N-2000  L-2000  C-2192 |

Drukiem wytłuszczonym zaznaczono alergeny w daniach