Jadłospis dekadowy

Jadłospis – dzień 1		
Posiłek	**Dieta podstawowa**	**Dieta bezglutenowa**
Śniadanie	Owsianka z malinami i orzechami 200g – **GLU, MLE, OZI** Chleb graham 60 g – **GLU** Masło extra 10 g – **MLE** Schab chudy, parzony 30g Surówka: Roszponka 25g Pomidor 80g Oliwa z oliwek 10g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Owsianka bezglutenowa z malinami i orzechami 200g– **MLE, OZI** Chleb bezglutenowy 60 g Masło extra 10 g – **MLE** Schab chudy, parzony 30g Surówka: Roszponka 25g Pomidor 80g Oliwa z oliwek 10g Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Barszcz czerwony z zimniakami 300 ml – **MLE,SEL** Pulpety z indyka sosie marchwiowym 120 g Ryż basmati 75 g Surówka z kapusty pekińskiej 170g – **SEL** Woda z cytryną i miętą 250 ml	Barszcz czerwony z zimniakami 300 ml – **MLE,SEL** Pulpety z indyka sosie marchwiowym 120 g Ryż basmati 75 g Surówka z kapusty pekińskiej 170g – **SEL** Woda z cytryną i miętą 250 ml
Kolacja	Sałatka makaronowa z mozzarellą i warzywami 300g – **GLU, MLE** Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Sałatka makaronowa (z makaronu bezglutenowego) z mozzarellą i warzywami 300g – **MLE** Herbata owocowa bez cukru 250 ml
Wartości odżywcze	Energia 2302 kcal Białko 108 g Tłuszcz 82 g, w tym NKT 24g Węglowodany 300 g, w tym Cukry 40g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1704 mg	Energia 2335 kcal Białko 105 g Tłuszcz 82 g, w tym NKT 24g Węglowodany 307 g, w tym Cukry 40g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1700 mg

Lista alergenów: zboża zawierające gluten – *oznaczenie: GLU*, **skorupiaki** i produkty pochodne – *oznaczenie: SKO*, **jaja** i produkty pochodne – *oznaczenie: JAJ*, **ryby** i produkty pochodne – *oznaczenie: RYB*, **orzeszki ziemne** (arachidowe) – *oznaczenie: OZI*, **soja** i produkty pochodne – *oznaczenie: SOJ*, **mleko** (w tym laktoza) – *oznaczenie: MLE*, **orzechy** (migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowce, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia) – *oznaczenie: ORZ*, **seler** i produkty pochodne – *oznaczenie: SEL*, **gorczyca** i produkty pochodne – *oznaczenie: GOR*, **nasiona sezamu** i produkty pochodne – *oznaczenie: SEZ*, **dwutlenek siarki i siarczyny** – *oznaczenie: S02*, **lubin** i produkty pochodne – *oznaczenie: ŁUB*, **mięczaki** i produkty pochodne – *oznaczenie: MCK.*

Jadłospis opracowany przez dietetyka – dr Katarzynę Witczak-Sawczuk

Jadłospis dekadowy

Jadłospis – dzień 2		
Posiłek	**Dieta podstawowa**	**Dieta bezglutenowa**
Śniadanie	Jaja gotowane 100 g – **JAJ** Chleb graham 60 g – **GLU** Serek śmietankowy naturalny 25 g – **MLE** Schab chudy, parzony 30g Roszponka 25g Ogórek 60g Kakao na mleku bez cukru 250 ml – **MLE**	Jaja gotowane 100 g – **JAJ** Chleb bezglutenowy 60 g Serek śmietankowy naturalny 25 g – **MLE** Schab chudy, parzony 30g Roszponka 25g Ogórek 60g Kakao na mleku bez cukru 250 ml – **MLE**
Obiad	Zupa jarzynowa z zimniakami 300 ml – **MLE,SEL** Makaron z pesto z kurczakiem i warzywami 350 g – **GLU, OZI** Woda z cytryną i miętą 250 ml	Zupa jarzynowa z zimniakami 300 ml – **MLE, SEL** Makaron bezglutenowy z pesto z kurczakiem i warzywami 350 g – **OZI** Woda z cytryną i miętą 250 ml
Kolacja	Kasza manna z musem z borówek – 200 g – **GLU, MLE** Chleb mieszany 70 g – **GLU** Masło extra 10 g – **MLE** Pasta z pieczonych warzyw 120 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Płatki ryżowe z musem z borówek – 200 g – **MLE** Chleb bezglutenowy 60 g Masło extra 10 g – **MLE** Pasta z pieczonych warzyw 120 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
Wartości odżywcze	Energia 2216 kcal Białko 112 g Tłuszcz 80 g, w tym NKT 23g Węglowodany 268 g, w tym Cukry 20g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1180 mg	Energia 2235 kcal Białko 106 g Tłuszcz 80 g, w tym NKT 23g Węglowodany 275 g, w tym Cukry 20g Błonnik pokarmowy 26 g Sód 1200 mg

Lista alergenów: zboża zawierające gluten – *oznaczenie: GLU*, **skorupiaki** i produkty pochodne – *oznaczenie: SKO*, **jaja** i produkty pochodne – *oznaczenie: JAJ*, **ryby** i produkty pochodne – *oznaczenie: RYB*, **orzeszki ziemne** (arachidowe) – *oznaczenie: OZI*, **soja** i produkty pochodne – *oznaczenie: SOJ*, **mleko** (w tym laktoza) – *oznaczenie: MLE*, **orzechy** (migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowce, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia) – *oznaczenie: ORZ*, **seler** i produkty pochodne – *oznaczenie: SEL*, **gorczyca** i produkty pochodne – *oznaczenie: GOR*, **nasiona sezamu** i produkty pochodne – *oznaczenie: SEZ*, **dwutlenek siarki i siarczyny** – *oznaczenie: S02*, **łubin** i produkty pochodne – *oznaczenie: ŁUB*, **mięczaki** i produkty pochodne – *oznaczenie: MCK.*

Jadłospis opracowany przez dietetyka – dr Katarzynę Witczak-Sawczuk

Jadłospis dekadowy

Jadłospis – dzień 3		
Posiłek	**Dieta podstawowa**	**Dieta bezglutenowa**
Śniadanie	Chleb graham 60 g – **GLU** Masło extra 10 g – **MLE** Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 140g – **MLE** Schab chudy, parzony 30g Pieczona owsianka z jabłkami i cynamonem – **GLU, MLE, OZI** Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb bezglutenowy 60 g Masło extra 10 g – **MLE** Twarożek z rzodkiewką i szczypiorkiem 140g – **MLE** Schab chudy, parzony 30g Pieczona owsianka (płatki certyfikowane) z jabłkami i cynamonem –**MLE, OZI** Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Krupnik z ryżem 300 ml – **MLE, SEL** Kurczak w sosie koperkowym 120 g – **MLE** Pieczone ziemniaki 250 g Marchewka z groszkiem 150 g – **MLE** Woda z cytryną i miętą 250 ml	Krupnik z ryżem 300 ml – **MLE, SEL** Kurczak w sosie koperkowym 120 g – **MLE** Pieczone ziemniaki 250 g Marchewka z groszkiem 150 g – **MLE** Woda z cytryną i miętą 250 ml
Kolacja	Hummus klasyczny – **SEZ** Chleb mieszany 105 g – **GLU** Schab chudy, parzony 30g Roszponka 25 g Papryka czerwona 80 g Pomidor koktajlowy 8 sztuk Galaretka z serkiem wiejskim 200 g – **MLE** Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Hummus klasyczny – **SEZ** Chleb bezglutenowy 90 g Schab chudy, parzony 30g Roszponka 25 g Papryka czerwona 80 g Pomidor koktajlowy 8 sztuk Galaretka z serkiem wiejskim 200 g – **MLE** Herbata owocowa bez cukru 250 ml
Wartości odżywcze	Energia 2265 kcal Białko 112 g Tłuszcz 83 g, w tym NKT 25g Węglowodany 268 g, w tym Cukry 22g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1469 mg	Energia 2275 kcal Białko 107 g Tłuszcz 83 g, w tym NKT 25g Węglowodany 272 g, w tym Cukry 22g Błonnik pokarmowy 30 g Sód 1480 mg

Lista alergenów: zboża zawierające gluten – *oznaczenie: GLU*, **skorupiaki** i produkty pochodne – *oznaczenie: SKO*, **jaja** i produkty pochodne – *oznaczenie: JAJ*, **ryby** i produkty pochodne – *oznaczenie: RYB*, **orzeszki ziemne** (arachidowe) – *oznaczenie: OZI*, **soja** i produkty pochodne – *oznaczenie: SOJ*, **mleko** (w tym laktoza) – *oznaczenie: MLE*, **orzechy** (migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowce, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia) – *oznaczenie: ORZ*, **seler** i produkty pochodne – *oznaczenie: SEL*, **gorczyca** i produkty pochodne – *oznaczenie: GOR*, **nasiona sezamu** i produkty pochodne – *oznaczenie: SEZ*, **dwutlenek siarki i siarczyny** – *oznaczenie: S02*, **łubin** i produkty pochodne – *oznaczenie: ŁUB*, **mięczaki** i produkty pochodne – *oznaczenie: MCK.*

Jadłospis opracowany przez dietetyka – dr Katarzynę Witczak-Sawczuk

Jadłospis dekadowy

Jadłospis – dzień 4		
Posiłek	**Dieta podstawowa**	**Dieta bezglutenowa**
Śniadanie	Jajecznica na chudej szynce 200 g – **JAJ** Chleb graham 90 g – **GLU** Masło extra 10 g – **MLE** Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru – **GLU, MLE** Roszponka 25 g Pomidor 90 g	Jajecznica na chudej szynce 200 g – **JAJ** Chleb bezglutenowy 90 g Masło extra 10 g – **MLE** Kakao na mleku bez cukru –**MLE** Roszponka 25 g Pomidor 90 g
Obiad	Zupa warzywna z cielęciną 300 ml – **SEL** Makaron z jagodami i migdałami – **GLU, MLE, OZI** Woda z cytryną i miętą 250 ml	Zupa warzywna z cielęciną 300 ml – **SEL** Makaron bezglutenowy z jagodami i migdałami – **MLE, OZI** Woda z cytryną i miętą 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany 70 g – **GLU** Pasta rybna 140g – **RYB, MLE** Roszponka 25 g Papryka czerwona 80 g Placki z serka wiejskiego z owocami 200 g – **GLU, MLE, JAJ** Herbata czarna bez cukru 250 ml	Chleb bezglutenowy 60 g Pasta rybna 140g – **RYB, MLE** Roszponka 25 g Papryka czerwona 80 g Placki z serka wiejskiego z owocami (na mące bezglutenowej) 200 g – **MLE, JAJ** Herbata czarna bez cukru 250 ml
Wartości odżywcze	Energia 2367 kcal Białko 112 g Tłuszcz 83 g, w tym NKT 21g Węglowodany 299 g, w tym Cukry 32g Błonnik pokarmowy 37 g Sód 1869 mg	Energia 2380 kcal Białko 105 g Tłuszcz 85 g, w tym NKT 21g Węglowodany 304 g, w tym Cukry 34g Błonnik pokarmowy 32 g Sód 1840 mg

Lista alergenów: zboża zawierające gluten – *oznaczenie: GLU*, **skorupiaki** i produkty pochodne – *oznaczenie: SKO*, **jaja** i produkty pochodne – *oznaczenie: JAJ*, **ryby** i produkty pochodne – *oznaczenie: RYB*, **orzeszki ziemne** (arachidowe) – *oznaczenie: OZI*, **soja** i produkty pochodne – *oznaczenie: SOJ*, **mleko** (w tym laktoza) – *oznaczenie: MLE*, **orzechy** (migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowce, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia) – *oznaczenie: ORZ*, **seler** i produkty pochodne – *oznaczenie: SEL*, **gorczyca** i produkty pochodne – *oznaczenie: GOR*, **nasiona sezamu** i produkty pochodne – *oznaczenie: SEZ*, **dwutlenek siarki i siarczyny** – *oznaczenie: S02*, **łubin** i produkty pochodne – *oznaczenie: ŁUB*, **mięczaki** i produkty pochodne – *oznaczenie: MCK.*

Jadłospis opracowany przez dietetyka – dr Katarzynę Witczak-Sawczuk

Jadłospis dekadowy

Jadłospis – dzień 5		
Posiłek	**Dieta podstawowa**	**Dieta bezglutenowa**
Śniadanie	Omlet z owocami 200 g – **GLU, MLE, JAJ** Chleb graham 60 g – **GLU** Hummus klasyczny40 g – **SEZ** Serek śmietankowy naturalny 25 g – **MLE** Ogórek 90 g Papryka czerwona 120 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Omlet (płatki certyfikowane) z owocami 200 g –**MLE, JAJ** Chleb bezglutenowy 60 g Hummus klasyczny40 g – **SEZ** Serek śmietankowy naturalny 25 g – **MLE** Ogórek 90 g Papryka czerwona 120 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 300 ml – **GLU, MLE** Dorsz pieczony 120 g– **RYB** Kasza jęczmienna perłowa 75 g – **GLU** Surówka z marchwi i jabłka 170 g Woda z cytryną i miętą 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym 300 ml – **MLE** Dorsz pieczony 120 g– **RYB** Kasza gryczana 75 g Surówka z marchwi i jabłka 170 g Woda z cytryną i miętą 250 ml
Kolacja	Sałatka z ryżem, kurczakiem i warzywami 300 g – **JAJ** Kisiel z jabłek 200 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Sałatka z ryżem, kurczakiem i warzywami 300 g – **JAJ** Kisiel z jabłek 200 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
Wartości odżywcze	Energia 2301 kcal Białko 107 g Tłuszcz 83 g, w tym NKT 17g Węglowodany 289 g, w tym Cukry 26g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1598 mg	Energia 2295 kcal Białko 103 g Tłuszcz 83 g, w tym NKT 17g Węglowodany 291 g, w tym Cukry 26g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1595 mg

Lista alergenów: zboża zawierające gluten – *oznaczenie: GLU*, **skorupiaki** i produkty pochodne – *oznaczenie: SKO*, **jaja** i produkty pochodne – *oznaczenie: JAJ*, **ryby** i produkty pochodne – *oznaczenie: RYB*, **orzeszki ziemne** (arachidowe) – *oznaczenie: OZI*, **soja** i produkty pochodne – *oznaczenie: SOJ*, **mleko** (w tym laktoza) – *oznaczenie: MLE*, **orzechy** (migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowce, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia) – *oznaczenie: ORZ*, **seler** i produkty pochodne – *oznaczenie: SEL*, **gorczyca** i produkty pochodne – *oznaczenie: GOR*, **nasiona sezamu** i produkty pochodne – *oznaczenie: SEZ*, **dwutlenek siarki i siarczyny** – *oznaczenie: S02*, **łubin** i produkty pochodne – *oznaczenie: ŁUB*, **mięczaki** i produkty pochodne – *oznaczenie: MCK.*

Jadłospis opracowany przez dietetyka – dr Katarzynę Witczak-Sawczuk

Jadłospis dekadowy

Jadłospis – dzień 6		
Posiłek	**Dieta podstawowa**	**Dieta bezglutenowa**
Śniadanie	Owsianka z borówkami 150 g – **GLU, MLE** Chleb graham 90 g – **GLU** Pasta z twarogu i oliwek 120g – **MLE** Pomidor 180 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Owsianka (płatki certyfikowane) z borówkami 150 g –**MLE** Chleb bezglutenowy 90 g Pasta z twarogu i oliwek 120g – **MLE** Pomidor 180 g Herbata owocowa bez cukru 250 ml
Obiad	Zupa pieczarkowa 300 ml – **MLE, SLE** Roladki ze schabu z fetą i suszonymi pomidorami 120g – **MLE** Ziemniaki puree 200g Duszone warzywa 170 g Woda z cytryną i miętą 250 ml	Zupa pieczarkowa 300 ml – **MLE, SLE** Roladki ze schabu z fetą i suszonymi pomidorami 120g – **MLE** Ziemniaki puree 200g Duszone warzywa 170 g Woda z cytryną i miętą 250 ml
Kolacja	Czekoladowo-bananowy budyń z nasionami chia 200 g – **MLE** Chleb mieszany 70 g – **GLU** Pasta z pieczonej papryki 120 g Roszponka 25 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Czekoladowo-bananowy budyń z nasionami chia 200 g – **MLE** Chleb bezglutenowy 70 g Pasta z pieczonej papryki 120 g Roszponka 25 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
Wartości odżywcze	Energia 2280 kcal Białko 110 g Tłuszcz 83 g, w tym NKT 23g Węglowodany 285 g, w tym Cukry 31g Błonnik pokarmowy 34 g Sód 1798 mg	Energia 2298 kcal Białko 104 g Tłuszcz 84 g, w tym NKT 23g Węglowodany 292 g, w tym Cukry 31g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1815 mg

Lista alergenów: zboża zawierające gluten – *oznaczenie: GLU*, **skorupiaki** i produkty pochodne – *oznaczenie: SKO*, **jaja** i produkty pochodne – *oznaczenie: JAJ*, **ryby** i produkty pochodne – *oznaczenie: RYB*, **orzeszki ziemne** (arachidowe) – *oznaczenie: OZI*, **soja** i produkty pochodne – *oznaczenie: SOJ*, **mleko** (w tym laktoza) – *oznaczenie: MLE*, **orzechy** (migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowce, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia) – *oznaczenie: ORZ*, **seler** i produkty pochodne – *oznaczenie: SEL*, **gorczyca** i produkty pochodne – *oznaczenie: GOR*, **nasiona sezamu** i produkty pochodne – *oznaczenie: SEZ*, **dwutlenek siarki i siarczyny** – *oznaczenie: S02*, **lubin** i produkty pochodne – *oznaczenie: ŁUB*, **mięczaki** i produkty pochodne – *oznaczenie: MCK.*

Jadłospis opracowany przez dietetyka – dr Katarzynę Witczak-Sawczuk

Jadłospis dekadowy

Jadłospis – dzień 7		
Posiłek	**Dieta podstawowa**	**Dieta bezglutenowa**
Śniadanie	Bajgiel z łososiem pieczonym i warzywami 200 g – **GLU, RYB, MLE** Batonik z płatków owsianych 50 g**– GLU, OZI** Maliny 70 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru – **GLU, MLE**	Bagietka bezglutenowa z łososiem pieczonym i warzywami 200 g – **RYB, MLE** Batonik z płatków owsianych (płatki certyfikowane) 50 g**–OZI** Maliny 70 g Kakao na mleku bez cukru –**MLE**
Obiad	Zupa koperkowa 300 ml – **MLE, SLE** Indyk duszony z jabłkiem 120g – **MLE** Kasza bulgur 50g **– GLU** Buraczki 200 g Woda z cytryną i miętą 250 ml	Zupa koperkowa 300 ml – **MLE, SLE** Indyk duszony z jabłkiem 120g – **MLE** Ryż basmati 50g Buraczki 200 g Woda z cytryną i miętą 250 ml
Kolacja	Naleśniki z warzywami i mozzarellą – **GLU, MLE** Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Naleśniki (z mąki bezglutenowej) z warzywami i mozzarellą – **MLE** Herbata owocowa bez cukru 250 ml
Wartości odżywcze	Energia 2230 kcal Białko 113 g Tłuszcz 76 g, w tym NKT 17g Węglowodany 287 g, w tym Cukry 31g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1750 mg	Energia 2255kcal Białko 107 g Tłuszcz 77 g, w tym NKT 17g Węglowodany 295 g, w tym Cukry 33 g Błonnik pokarmowy 27 g Sód 1725 mg

Lista alergenów: zboża zawierające gluten – *oznaczenie: GLU*, **skorupiaki** i produkty pochodne – *oznaczenie: SKO*, **jaja** i produkty pochodne – *oznaczenie: JAJ*, **ryby** i produkty pochodne – *oznaczenie: RYB*, **orzeszki ziemne** (arachidowe) – *oznaczenie: OZI*, **soja** i produkty pochodne – *oznaczenie: SOJ*, **mleko** (w tym laktoza) – *oznaczenie: MLE*, **orzechy** (migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowce, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia) – *oznaczenie: ORZ*, **seler** i produkty pochodne – *oznaczenie: SEL*, **gorczyca** i produkty pochodne – *oznaczenie: GOR*, **nasiona sezamu** i produkty pochodne – *oznaczenie: SEZ*, **dwutlenek siarki i siarczyny** – *oznaczenie: S02*, **lubin** i produkty pochodne – *oznaczenie: ŁUB*, **mięczaki** i produkty pochodne – *oznaczenie: MCK.*

Jadłospis opracowany przez dietetyka – dr Katarzynę Witczak-Sawczuk

Jadłospis dekadowy

Jadłospis – dzień 8		
Posiłek	**Dieta podstawowa**	**Dieta bezglutenowa**
Śniadanie	Omlet z szynką i papryką 250 g – **GLU, JAJ** Koktajl kakowy z awokado i bananem 250 ml **– MLE** Woda z cytryną i miętą	Omlet (płatki certyfikowane) z szynką i papryką 250 g –**JAJ** Koktajl kakowy z awokado i bananem 250 ml **– MLE** Woda z cytryną i miętą
Obiad	Rosół z makaronem 300 ml – **GLU** Kotlet mielony pieczony 120g – **GLU, MLE** Kasza jęczmienna, perłowa 50g **– GLU** Mizeria 150 g – **MLE** Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem bezglutenowym 300 ml Kotlet mielony pieczony (mąka kukurydziana)120g – **MLE** Kasza jaglana 50g Mizeria 150 g – **MLE** Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Pieczone bataty z serkiem grani i sosem ziołowym 300 g – **MLE** Deser ze skyrem i nasionami chia 200 g– **MLE** Herbata czarna bez cukru 250 ml	Pieczone bataty z serkiem grani i sosem ziołowym 300 g – **MLE** Deser ze skyrem i nasionami chia 200 g– **MLE** Herbata czarna bez cukru 250 ml
Wartości odżywcze	Energia 2295 kcal Białko 118 g Tłuszcz 88 g, w tym NKT 22g Węglowodany 268 g, w tym Cukry 31g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1830 mg	Energia 2305 kcal Białko 115 g Tłuszcz 88 g, w tym NKT 22g Węglowodany 272 g, w tym Cukry 31g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1820 mg

Lista alergenów: zboża zawierające gluten – *oznaczenie: GLU*, **skorupiaki** i produkty pochodne – *oznaczenie: SKO*, **jaja** i produkty pochodne – *oznaczenie: JAJ*, **ryby** i produkty pochodne – *oznaczenie: RYB*, **orzeszki ziemne** (arachidowe) – *oznaczenie: OZI*, **soja** i produkty pochodne – *oznaczenie: SOJ*, **mleko** (w tym laktoza) – *oznaczenie: MLE*, **orzechy** (migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowce, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia) – *oznaczenie: ORZ*, **seler** i produkty pochodne – *oznaczenie: SEL*, **gorczyca** i produkty pochodne – *oznaczenie: GOR*, **nasiona sezamu** i produkty pochodne – *oznaczenie: SEZ*, **dwutlenek siarki i siarczyny** – *oznaczenie: S02*, **łubin** i produkty pochodne – *oznaczenie: ŁUB*, **mięczaki** i produkty pochodne – *oznaczenie: MCK.*

Jadłospis opracowany przez dietetyka – dr Katarzynę Witczak-Sawczuk

Jadłospis dekadowy

Jadłospis – dzień 9		
Posiłek	**Dieta podstawowa**	**Dieta bezglutenowa**
Śniadanie	Chleb graham 90 g – **GLU** Masło extra 10 g – **MLE** Ser twarogowy chudy 60 g **– MLE** Miód 25 g Schab chudy, parzony 30 g Kawa zbożowa z mlekiem bez cukru 250 ml – **GLU, MLE** Roszponka 25 g Papryka 120 g Rzodkiewka 60 g Nektarynka 120 g	Chleb bezglutenowy 90 g Masło extra 10 g – **MLE** Ser twarogowy chudy 60 g **– MLE** Miód 25 g Schab chudy, parzony 30 g Roszponka 25 g Papryka 120 g Rzodkiewka 60 g Nektarynka 120 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
Obiad	Barszcz ukraiński 300 ml – **MLE** Dorsz pieczony 120g – **RYB** Ziemniaki pieczone 250g Warzywa pieczone 150 g Woda z cytryną i miętą 250 ml	Barszcz ukraiński 300 ml – **MLE** Dorsz pieczony 120g – **RYB** Ziemniaki pieczone 250g Warzywa pieczone 150 g Woda z cytryną i miętą 250 ml
Kolacja	Omlet szpinakowy z awokado 300 g – **MLE** Mus z mango i banana 150 g – **GLU, MLE** Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Omlet szpinakowy z awokado 300 g – **MLE** Mus ([płatki ryżowe) z mango i banana 150 g – **MLE** Herbata owocowa bez cukru 250 ml
Wartości odżywcze	Energia 2229 kcal Białko 114 g Tłuszcz 76 g, w tym NKT 22g Węglowodany 285 g, w tym Cukry 27g Błonnik pokarmowy 36 g Sód 1720 mg	Energia 2245 kcal Białko 111 g Tłuszcz 76 g, w tym NKT 22g Węglowodany 289 g, w tym Cukry 28g Błonnik pokarmowy 33 g Sód 1710 mg

Lista alergenów: zboża zawierające gluten – *oznaczenie: GLU*, **skorupiaki** i produkty pochodne – *oznaczenie: SKO*, **jaja** i produkty pochodne – *oznaczenie: JAJ*, **ryby** i produkty pochodne – *oznaczenie: RYB*, **orzeszki ziemne** (arachidowe) – *oznaczenie: OZI*, **soja** i produkty pochodne – *oznaczenie: SOJ*, **mleko** (w tym laktoza) – *oznaczenie: MLE*, **orzechy** (migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowce, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia) – *oznaczenie: ORZ*, **seler** i produkty pochodne – *oznaczenie: SEL*, **gorczyca** i produkty pochodne – *oznaczenie: GOR*, **nasiona sezamu** i produkty pochodne – *oznaczenie: SEZ*, **dwutlenek siarki i siarczyny** – *oznaczenie: S02*, **lubin** i produkty pochodne – *oznaczenie: ŁUB*, **mięczaki** i produkty pochodne – *oznaczenie: MCK.*

Jadłospis opracowany przez dietetyka – dr Katarzynę Witczak-Sawczuk

Jadłospis dekadowy

Jadłospis – dzień 10		
Posiłek	**Dieta podstawowa**	**Dieta bezglutenowa**
Śniadanie	Sałatka z pieczonym indykiem i grzankami z chleba graham 350 g – **GLU** Naleśniki z truskawkami i twarogiem 200 g**– GLU, MLE, JAJ** Herbata owocowa bez cukru 250 ml	Sałatka z pieczonym indykiem i grzankami z chleba bezglutenowego 350 g Naleśniki bezglutenowe z truskawkami i twarogiem 200 g**– MLE, JAJ** Herbata owocowa bez cukru 250 ml
Obiad	Krupnik z fasolką szparagową 300 ml – **GLU, MLE** Pierogi z mięsem 120g – **GLU** Sałatka z pomidorami i parmezanem 150g Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru 250 ml	Krupnik (z kaszą jaglaną) z fasolką szparagową 300 ml – **MLE** Pierogi bezglutenowe z mięsem 120g Sałatka z pomidorami i parmezanem 150g Kompot truskawkowo-malinowy bez cukru 250 ml
Kolacja	Bagietka z pastą z jajka i szynki 300 g – **GLU, MLE, JAJ** Pomidorki koktajlowe – 100g Rzodkiewka 60 g Herbata czarna bez cukru 250 ml	Bagietka bezglutenowa z pastą z jajka i szynki 300 g –**MLE, JAJ** Pomidorki koktajlowe – 100g Rzodkiewka 60 g Herbata czarna bez cukru 250 ml
Wartości odżywcze	Energia 2219 kcal Białko 114 g Tłuszcz 76 g, w tym NKT 19g Węglowodany 281 g, w tym Cukry 20g Błonnik pokarmowy 31 g Sód 1810 mg	Energia 2245 kcal Białko 110 g Tłuszcz 76 g, w tym NKT 19g Węglowodany 286 g, w tym Cukry 21 g Błonnik pokarmowy 29 g Sód 1800 mg

Lista alergenów: zboża zawierające gluten – *oznaczenie: GLU*, **skorupiaki** i produkty pochodne – *oznaczenie: SKO*, **jaja** i produkty pochodne – *oznaczenie: JAJ*, **ryby** i produkty pochodne – *oznaczenie: RYB*, **orzeszki ziemne** (arachidowe) – *oznaczenie: OZI*, **soja** i produkty pochodne – *oznaczenie: SOJ*, **mleko** (w tym laktoza) – *oznaczenie: MLE*, **orzechy** (migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowce, pekan, brazylijskie, pistacje, makadamia) – *oznaczenie: ORZ*, **seler** i produkty pochodne – *oznaczenie: SEL*, **gorczyca** i produkty pochodne – *oznaczenie: GOR*, **nasiona sezamu** i produkty pochodne – *oznaczenie: SEZ*, **dwutlenek siarki i siarczyny** – *oznaczenie: S02*, **lubin** i produkty pochodne – *oznaczenie: ŁUB*, **mięczaki** i produkty pochodne – *oznaczenie: MCK.*

Jadłospis opracowany przez dietetyka – dr Katarzynę Witczak-Sawczuk