

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	07.08.2024	08.08.2024	09.08.2024	10.08.2024	11.08.2024	12.08.2024	13.08.2024
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) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Galaretką owocową 200g	Kaszka kukurydziana na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Miód 20g Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Serek naturalny (7) jabłko 1szt	Płatki owsiane na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane na twardo 50g (3) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Kasza manna na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7) Krakersy 30g (1,3,7,11)	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 Serek Grani 150g (7)	Kaszka kukurydziana na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 25g Pomidor 50g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Zacierka na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Makaron 200g (1) Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml Drożdżówka 1szt (1,3,7)	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Kopytka 200g (1,3) Sos pomidorowy 50g (1,9) Surówka z kapusty białej 150g Kompot bez cukru 200ml Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa szpinakowa 350ml (7,9) Makaron z sosem owocowym 350 (1,3) Kompot bez cukru 200ml Sok owocowo-warzywny 330ml	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Kompot bez cukru 200ml Bułka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Kasza 200g (1) Sztuka mięsa w sosie 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml Kisiel 200g	Barszcz czerwony 350ml (1,3,7,9) Makaron ze szpinakiem 350g (1,3) Kompot bez cukru 200ml Jogurt owocowy 150g (7)	Zupa brokułowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet z kurczaka gotowany 80g Sos jarzynowy 50g (1) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj z zieleniną 100g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g 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) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami z zieleniną 70g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2043kcal; B: 77g; T: 95g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 163g w tym cukry: 43g; Bł: 16g; Sól: 4g	E: 2594kcal; B: 80g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 337g w tym cukry: 35g; Bł: 27g; Sól: 4g	E: 2385kcal; B: 64g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 22g; W: 297g w tym cukry: 45g; Bł: 25g; Sól: 3g	E: 2292kcal; B: 72g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 298g w tym cukry: 35g; Bł: 18g; Sól: 5g	E: 2274kcal; B: 78g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 251g w tym cukry: 36g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2306kcal; B: 90g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 297g w tym cukry: 30g; Bł: 23g; Sól: 3g	E: 2491kcal; B: 88g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 321g w tym cukry: 35g; Bł: 24g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	07.08.2024	08.08.2024	09.08.2024	10.08.2024	11.08.2024	12.08.2024	13.08.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Sok warzywno-owocowy 330g	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Serek naturalny (7) jabłko 1szt	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane na twardo 50g (3) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Serek Grani 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g
Obiad/Po dwieczorek	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Gulasz wieprzowy 150g (1,3,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kefir 1szt (7)	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Kasza z warzywami 350g (1) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)	Zupa szpinakowa 350ml (7,9) Ziemniaki 200g Śledź w śmietanie z koperkiem 250g (4,7) Woda z cytryną 200ml Sok owocowo-warzywny 330ml	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Ryż z warzywami 350g (7) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Kasza 200g (1) Sztuka mięsa w sosie 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)	Barszcz czerwony 350ml (1,3,7,9) Makaron ze szpinakiem 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa brokułowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet z kurczaka gotowany 80g Sos jarzynowy 50g (1) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj z zieleniną 100g (3,10) Pomidor 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) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami z zieleniną 70g (1,3,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1910kcal; B: 67g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 132g w tym cukry: 32g; Bł: 15g; Sól: 4g	E: 2409kcal; B: 89g; T: 92g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 264g w tym cukry: 19g; Bł: 32g; Sól: 5g	E: 2173kcal; B: 58g; T: 84g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 239g w tym cukry: 29g; Bł: 20g; Sól: 6g	E: 1941kcal; B: 56g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 239g w tym cukry: 24g; Bł: 30g; Sól: 5g	E: 2060kcal; B: 72g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 208g w tym cukry: 26g; Bł: 38g; Sól: 5g	E: 2032kcal; B: 76g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 255g w tym cukry: 19g; Bł: 34g; Sól: 3g	E: 2224kcal; B: 72g; T: 100g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 249g w tym cukry: 19g; Bł: 35g; 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. **Gorzycza** 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 SO₂ 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.