

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	14.08.2024	15.08.2024	16.08.2024	17.08.2024	18.08.2024	19.08.2024	20.08.2024
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) Pasta z jaj z zieleniną 50g (3,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Bułka drożdżowa 80g (1,3,7)	Kasza manna na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt Wafel ryżowy 30g	Płatki ryżowe na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Miód 20g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Jabłko suszone 17g Herbatniki 40g (1,3,7,8)	Płatki owsiane na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g 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) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Miód 20g Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml  Serek Grani 1szt (7)	Zacierka na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Jogurt owocowy 150g (7)	Kaszka kukurydziana na mleku 350g (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  Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (7,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany 150g Sos potrawkowy 50g (1,9) Sałata z oliwą 30g Kompot bez cukru 200ml  Kefir 1szt (7)	Zupa brokułowa 350ml (1,9) Kasza gryczana 200g Gulasz gotowany wieprzowy 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Budyń 200g (7)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Makaron z twarogiem i sosem waniliowym 350g (1,3,7) Kompot bez cukru 200ml  Surówka z marchewki i jabłka 190g	Zupa ziemniaczana 350ml (1,7,9) Kasza jęczmienna 200g (1) Bitka ze schabu gotowana 80g Sos jarzynowy 50g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Sok warzywno-owocowy 200ml	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 80g Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Kisiel 200g	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Klopsik gotowany 80g (1,3) Sos jarzynowy 70g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml  Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1,3) 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) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa 150g (1,3,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 70g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) 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) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2258kcal; B: 85g; T: 64g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 275g w tym cukry: 46g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2570kcal; B: 119g; T: 85g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 316g w tym cukry: 35g; Bł: 30g; Sól: 5g	E: 2400kcal; B: 75g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 328g w tym cukry: 32g; Bł: 29g; Sól: 4g	E: 2362kcal; B: 90g; T: 92g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 283g w tym cukry: 37g; Bł: 18g; Sól: 5g	E: 2104kcal; B: 62g; T: 64g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 260g w tym cukry: 28g; Bł: 24g; Sól: 5g	E: 2175kcal; B: 82g; T: 97g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 234g w tym cukry: 35g; Bł: 21g; Sól: 5g	E: 2225kcal; B: 106g; T: 71g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 256g w tym cukry: 30g; Bł: 20g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	14.08.2024	15.08.2024	16.08.2024	17.08.2024	18.08.2024	19.08.2024	20.08.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj z zieleniną 50g (3,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Sok owocowo-warzywny 330g	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Serek grani 1szt (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasztet drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Kefir 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml  Serek Grani 1szt (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Jogurt naturalny 150g (7)	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 Herbata bez cukru 250ml  Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)
Obiad/Po dwieczorek	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (7,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany 150g Sos potrawkowy 50g (1,9) Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml  Kefir 1szt (7)	Zupa brokułowa 350ml (1,9) Kasza gryczana 200g Gulasz gotowany wieprzowy 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Kasza jęczmienna 200g (1) Bitka ze schabu gotowana 80g Sos jarzynowy 50g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Surówka z marchewki i jabłka 190g	Zupa ziemniaczana 350ml (1,7,9) Kasza jęczmienna 200g (1) Bitka ze schabu gotowana 80g Sos jarzynowy 50g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Sok warzywno-owocowy 200ml	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 80g Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Klopsik gotowany 80g (1,3) Sos jarzynowy 70g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Makaron razowy ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1,3) 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) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa 150g (1,3,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj z zieleniną 70g (1,3,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) 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 Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1957kcal; B: 70g; T: 58g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 224g w tym cukry: 31g; Bł: 35g; Sól: 5g	E: 2188kcal; B: 109g; T: 89g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 217g w tym cukry: 19g; Bł: 37g; Sól: 5g	E: 1980kcal; B: 72g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 222g w tym cukry: 19g; Bł: 35g; Sól: 4g	E: 2000kcal; B: 71g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 197g w tym cukry: 22g; Bł: 18g; Sól: 5g	E: 1971kcal; B: 51g; T: 52g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 229g w tym cukry: 24g; Bł: 24g; Sól: 5g	E: 2003kcal; B: 69g; T: 88g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 178g w tym cukry: 22g; Bł: 31g; Sól: 5g	E: 2101kcal; B: 96g; T: 93g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 205g w tym cukry: 11g; Bł: 33g; 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.**