

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	16.04.2025	17.04.2025	18.04.2025	19.04.2025	20.04.2025	21.04.2025	22.04.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Kasza manna na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 60g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Rzodkiewka 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Gruszka 1szt Wafel ryżowy 30g	Płatki owsiane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 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 Baton 30g (1,3,7,8)	Zacierka na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Miód 25g Ogórek 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Galaretka owocowa 200g	Płatki kukurydziane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Kiełbasa biała 80g (1,3,7,9,10) Jajko w sosie koperkowym 70g (3,10) Paszтет 50g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Babka 100g (1,3)	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Galaretka drobiowa 200g Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Ser żółty 40g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Sernik 100g (1,3,7)	Kaszka kukurydziana na mleku 350g (7kcal) 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 suszone 17g
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa kalafiorowa 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Pulpet mięsno-ryżowy w sosie pomidorowym 150g (1,3,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Bułka drożdżowa 1szt (1,3,7)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Kopytka 200g (1) Sos koperkowy 50g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (1)	Krupnik 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet rybny w sosie jarzynowym 150g (1,3,4) Kalafior gotowany 100g Woda z cytryną 200ml Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Makaron z sosem owocowym 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml Jabłko pieczone 1szt	Żurek 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Bitka gotowana w sosie 150g (1,3) Fasolka szparagowa gotowana 150g Woda z cytryną 200ml Budyń 250g (7)	Rosół 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak pieczony 150g Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt Biskopity 30g (1,7)	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,3,9) Kasza gryczana 200g Gulasz 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek kiszony 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj z zieleniną 50g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) Pieczeń rzymska 70g (1,3) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,3,9,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2294kcal; B: 79g; T: 84g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 275g w tym cukry: 33g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2138kcal; B: 69g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 260g w tym cukry: 28g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 2270kcal; B: 75g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 37g; W: 254g w tym cukry: 25g; Bł: 23g; Sól: 5g	E: 2179kcal; B: 76g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 265g w tym cukry: 35g; Bł: 21g; Sól: 4g	E: 2802kcal; B: 102g; T: 117g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 320g w tym cukry: 16g; Bł: 30g; Sól: 5g	E: 2546kcal; B: 136g; T: 114g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 235g w tym cukry: 23g; Bł: 18g; Sól: 5g	E: 2523kcal; B: 112g; T: 112g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 256g w tym cukry: 23g; Bł: 21g; Sól: 5g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	16.04.2025	17.04.2025	18.04.2025	19.04.2025	20.04.2025	21.04.2025	22.04.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg 60g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Rzodkiewka 70g Sałata 5g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8)	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 Kanapka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Serek Grani 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Kiełbasa biała 80g (1,3,7,9,10) Jajko w sosie chrzanowym 70g (3,10) Paszтет 50g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Galaretka drobiowa 200g Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Ser żółty 40g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	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 (1,3,7,9,10)
Obiad/Po dwieczorek	Zupa kalafiorowa 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Pulpet mięsno-ryżowy 100g (1,3,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Serek Grani 150g (7)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Makaron ze szpinakiem 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (1)	Krupnik 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet rybny gotowany 100g (1,3,4) Kalafior gotowany 150g Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Makaron z brokułem 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Żurek 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Bitka gotowana w sosie 150g (1,3) Fasolka szparagowa gotowana 150g Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Rosół 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany 150g Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt Orzechy włoskie 30g (8)	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,3,9) Kasza gryczana 200g Gulasz 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek kiszony 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj z zieleniną 50g (3,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka jarzynowa 100g (3,9,10) Pieczeń rzymska 70g (1,3) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,3,9,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml

Wartość odżywcza	E: 1991kcal; B: 82g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 166g w tym cukry: 28g; Bł: 30g; Sól: 5g	E: 1935kcal; B: 73g; T: 74g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 220g w tym cukry: 12g; Bł: 30g; Sól: 5g	E: 1980kcal; B: 86g; T: 85g; Kw. tł. nas.: 36g; W: 182g w tym cukry: 14g; Bł: 28g; Sól: 5g	E: 2106kcal; B: 74g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 234g w tym cukry: 19g; Bł: 33g; Sól: 5g	E: 2802kcal; B: 102g; T: 117g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 320g w tym cukry: 16g; Bł: 30g; Sól: 5g	E: 2546kcal; B: 136g; T: 114g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 213g w tym cukry: 23g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2339kcal; B: 102g; T: 119g; Kw. tł. nas.: 34g; W: 200g w tym cukry: 10g; Bł: 31g; Sól: 5g
------------------	--	--	--	--	--	--	--

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 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.