

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	16.10.2024	17.10.2024	18.10.2024	19.10.2024	20.10.2024	21.10.2024	22.10.2024
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) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Dżem 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt Wafel ryżowy 30g	Płatki owsiane 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 70g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Zacierka na mleku (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Herbata bez cukru 250ml Galaretka owocowa 200g	Makaron na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasztet drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Ryż na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Galaretka owocowa 200g	Kaszka kukurydziana na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Ser żółty 40g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7)	Płatki ryżowe na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasztet drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwieczorek	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Pulpet mięsno-ryżowy w sosie pomidorowym 150g (1,3,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml Bułka drożdżowa 1szt (1,3,7)	Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Bitka w sosie 150g (1,3,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Surówka z kapusty 150g Kompot bez cukru 200ml Mus owocowy 1szt Krakersy 30g (1,3)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Makaron z twarogiem i sosem waniliowym 350g (1,7) Kompot bez cukru 200ml Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa selerowa 350ml (9) Risotto z mięsem i warzywami 350g (1) Kompot bez cukru 200ml Kisiel 250g	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Gulasz drobiowy z z warzywami 150g Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml Baton czekoladowy 1szt (1,3,7,8)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet gotowany w sosie 150g (1,3,9) Surówka z buraczków 150g (1) Kompot bez cukru 200ml Baton czekoladowy 1szt (1,3,7,8)	Zupa grysikowa 350ml (1,9) Ryż 200g Kurczak gotowany w sosie potrawkowym 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka ziemniaczana 150g (1,3,7,9,10) Ogórek kiszony 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 100g (1,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 50g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2365kcal; B: 74g; T: 85g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 308g w tym cukry: 33g; Bł: 35g; Sól: 5g	E: 2303kcal; B: 82g; T: 100g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 230g w tym cukry: 24g; Bł: 20g; Sól: 5g	E: 2747kcal; B: 88g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 385g w tym cukry: 36g; Bł: 27g; Sól: 8g	E: 2179kcal; B: 76g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 265g w tym cukry: 35g; Bł: 21g; Sól: 4g	E: 2223kcal; B: 81g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 243g w tym cukry: 40g; Bł: 24g; Sól: 5g	E: 2254kcal; B: 63g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 243g w tym cukry: 26g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 2243kcal; B: 107g; T: 91g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 241g w tym cukry: 52g; Bł: 19g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	16.10.2024	17.10.2024	18.10.2024	19.10.2024	20.10.2024	21.10.2024	22.10.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata 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 70g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Herbata bez cukru 250ml Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Sok warzywno-owocowy 330g	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Ser żółty 40g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dzwieczore k	Zupa z fasolki szparagowej 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 Kefir 150g (7)	Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Bitka w sosie 150g (1,3,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Sok warzywno-owocowy 330g	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Śledź w śmietanie z koperkiem 250g Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Risotto z mięsem i warzywami 350g (1) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Gulasz drobiowy z warzywami 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt	Zupa kalafiorowa 350ml (1,9) Ziemniaki 100g Pulpet gotowany w sosie 150g (1,3) Ogórek kiszony 150g (1) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Zupa grysikowa 350ml (1,9) Ryż 200g Kurczak gotowany w sosie potrawkowym 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka ziemniaczana 150g (1,3,7,9,10) Ogórek kiszony 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj i wędliny z zieleniną 100g (1,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1900kcal; B: 69g; T: 85g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 193g w tym cukry: 24g; Bł: 39g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 72g; T: 99g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 183g w tym cukry: 23g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2540kcal; B: 77g; T: 80g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 365g w tym cukry: 23g; Bł: 26g; Sól: 8g	E: 2106kcal; B: 74g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 234g w tym cukry: 19g; Bł: 33g; Sól: 5g	E: 2050kcal; B: 76g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 232g w tym cukry: 35g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 2003kcal; B: 69g; T: 88g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 178g w tym cukry: 22g; Bł: 31g; Sól: 5g	E: 2043kcal; B: 100g; T: 84g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 216g w tym cukry: 20g; Bł: 25g; 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 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.