

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	18.06.2025	19.06.2025	20.06.2025	21.06.2025	22.06.2025	23.06.2025	24.06.2025
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 30g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Rzodkiewka 70g Herbata bez cukru 250ml Gruszka 1szt wafle ryżowe 30	Płatki ryżowe na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Owoce suszone 18g Herbatniki (1,3,7,8)	Zacierka na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 70g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Mus owocowy 1szt	Makaron na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Kefir 150g (7) Krakersy (1,3,7,11)	Kaszka kukurydziana 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 Galaretka owocowa 200g	Płatki owsiane na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 17g Pomidor 70g Kawa z mlekiem 250ml (7) Mus owocowy 1szt wafle ryżowe 30g	Ryż 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) Rzodkiewka 70g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Naleśniki z twarogiem i sosem owocowym 250g (1,3) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 1szt (7)	Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Pieczeń rzymska w sosie jarzynowym 150g (1,3,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kisiel 200g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 80g (4) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (1)	Zupa grysikowa 350ml (1,9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml Budyń 200g (7)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy gotowany 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kisiel 200g	Zupa kalafiorowa 350ml (1,9) Kasza 200g (1) Pulpet gotowany 80g (1,3) Sos potrawkowy 70g (1) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Owoce suszone 18g Biskopki 30g (1,7)	Botwinka 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 80g Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 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) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty 50g (7) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 70g (1,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g 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 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,6,7,10,12) Pomidor 70g 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: 2416kcal; B: 76g; T: 94g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 308g w tym cukry: 28g; Bł: 16g; Sól: 5g	E: 2377kcal; B: 87g; T: 80g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 316g w tym cukry: 50g; Bł: 27g; Sól: 4g	E: 2360kcal; B: 92g; T: 69g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 282g w tym cukry: 48g; Bł: 24g; Sól: 5g	E: 2274kcal; B: 78g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 251g w tym cukry: 36g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2179cal; B: 72g; T: 88g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 264g w tym cukry: 34g; Bł: 22g; Sól: 5g	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	18.06.2025	19.06.2025	20.06.2025	21.06.2025	22.06.2025	23.06.2025	24.06.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczyno razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 30g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Rzodkiewka 70g Herbata bez cukru 250ml Gruszka 1szt	Pieczyno razowe 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Serek grani 1szt (7)	Pieczyno razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 70g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Pieczyno razowe 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1) Kefir 150g (7) Jabłko 1szt	Pieczyno 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)	Pieczyno razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (1) Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczyno razowe 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Rzodkiewka 70g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Makaron razowy z brokułem 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 1szt (7)	Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Pieczeń rzymska w sosie jarzynowym 150g (1,3,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 80g (4) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa grysikowa 350ml (1,9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy gotowany 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,9) Kasza 200g (1) Pulpet gotowany 80g (1,3) Sos potrawkowy 70g (1) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)	Botwinka 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 80g Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczyno razowe 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno razowe 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty 50g (7) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno razowe 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 70g (1,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno razowe 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Pomidor 70g 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: 1998kcal; B: 784g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 203g w tym cukry: 12g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2040kcal; B: 79g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 241g w tym cukry: 27g; Bł: 36g; Sól: 5g	E: 2073kcal; B: 80g; T: 62g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 234g w tym cukry: 37g; Bł: 34g; Sól: 5g	E: 2060kcal; B: 72g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 208g w tym cukry: 26g; Bł: 38g; Sól: 5g	E: 1948kcal; B: 73g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 189g w tym cukry: 15g; Bł: 36g; Sól: 4g	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. **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.