

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	19.06.2024	20.06.2024	21.06.2024	22.06.2024	23.06.2024	24.06.2024	25.06.2024
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) 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) Pasta z jaj z zieleniną 50g (3,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Baton czekoladowy 1szt (1,3,7,8)	Zacierka na mleku (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Miód 25g Ogórek 70g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	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 Sok owocowo-warzywny 330g	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 ziemniaczana 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Pulpet mięsno-ryżowy w sosie pomidorowym 150g (1,3,9) Fasolka szparagowa 150g Kompot bez cukru 200ml Bułka drożdżowa 1szt (1,3,7)	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Kasza 200g (1) Gulasz 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Jogurt owocowy 150g (1)	Zupa brokułowa 350ml (1,7,9) Makaron z sosem owocowym 350g (1) 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 Filet z kurczaka gotowany z sosem 170g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml Baton czekoladowy 1szt (1,3,7,8)	Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Pulpet gotowany w sosie 150g (1,3,9) Marchewka oprószana 150g (1) Kompot bez cukru 200ml Baton czekoladowy 1szt (1,3,7,8)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany w sosie potrawkowym 150g Sałata z oliwą 30g Kompot bez cukru 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 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) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 70g (7) 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: 2294kcal; B: 79g; T: 84g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 275g w tym cukry: 33g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2517kcal; B: 89g; T: 93g; Kw. tł. nas.: 34g; W: 319g w tym cukry: 28g; Bł: 28g; Sól: 5g	E: 2752kcal; B: 79g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 37g; W: 437g w tym cukry: 40g; Bł: 28g; Sól: 5g	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	19.06.2024	20.06.2024	21.06.2024	22.06.2024	23.06.2024	24.06.2024	25.06.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 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) Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8)	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) Ser żółty 40g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Herbata bez cukru 250ml Sok pomidorowy 330g	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет 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) 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 dwieczorek	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Pulpet mięsno-ryżowy w sosie pomidorowym 150g (1,3,9) Fasolka szparagowa 150g Woda z cytryną 200ml Serek Grani 150g (7)	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Kasza 200g (1) Gulasz 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (1)	Zupa brokułowa 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 (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 Filet z kurczaka gotowany z sosem 170g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8)	Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 100g Pulpet gotowany w sosie 150g (1,3) Kalafior gotowany 150g (1) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany w sosie potrawkowym 150g (1,9) Sałata z oliwą 30g 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 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) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 70g (7) 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: 1991kcal; B: 82g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 166g w tym cukry: 28g; Bł: 30g; Sól: 5g	E: 2258kcal; B: 84g; T: 83g; Kw. tł. nas.: 29g; W: 280g w tym cukry: 25g; Bł: 34g; 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.