

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	22.05.2024	23.05.2024	24.05.2024	25.05.2024	26.05.2024	27.05.2024	28.05.2024
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) Miód 25g Rzodkiewka 70g Herbata bez cukru 250ml Gruszka 1szt Wafel ryżowy 30g	Płatki owsiane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Owoce suszone 18g Herbatniki 40g(1,3,7,8)	Płatki kukurydziane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt Chrupki kukurydziane 30g	Kasza kukurydziana na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 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)	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) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Sok warzywno-owocowy 330g	Zacierka na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) 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) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Banan 1szt
Obiad/Po dwiezior ek	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet gotowany w sosie 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Bułka drożdżowa 1szt (1,3,7)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1,3) Kompot bez cukru 200ml Jogurt owocowy 150g (1)	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,7,9) Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7) Kompot bez cukru 200ml Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Kompot bez cukru 200ml Jabłko pieczone 1szt	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy 170g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml Budyń 250g (7)	Barszcz biały 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Pieczeń rzymska w sosie jarzynowym 150g (1,3,9) Surówka z buraczków 150g Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Udko z kurczaka pieczone 150g Sałata z oliwą 30g Kompot bez cukru 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,9,10) 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 20g (7) Ser żółty 40g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 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 Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (1,3,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2414kcal; B: 90g; T: 73g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 339g w tym cukry: 30g; Bł: 29g; Sól: 5g	E: 2232kcal; B: 85g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 232g w tym cukry: 23g; Bł: 18g; Sól: 5g	E: 2370kcal; B: 73g; T: 73g; Kw. tł. nas.: 36g; W: 321g w tym cukry: 48g; Bł: 20g; Sól: 5g	E: 2179kcal; B: 76g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 265g w tym cukry: 35g; Bł: 21g; Sól: 4g	E: 2489kcal; B: 98g; T: 108g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 271g w tym cukry: 37g; Bł: 24g; Sól: 5g	E: 2605kcal; B: 79g; T: 89g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 330g w tym cukry: 31g; Bł: 29g; Sól: 4g	E: 2101kcal; B: 101g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 232g w tym cukry: 30g; Bł: 18g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	22.05.2024	23.05.2024	24.05.2024	25.05.2024	26.05.2024	27.05.2024	28.05.2024
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) Twarożek 50g (7) Rzodkiewka 70g Herbata bez cukru 250ml Gruszka 1szt Orzechy włoskie 30g (8)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Sok owocowo-warzywny 330g	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt	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) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Sok warzywno-owocowy 330g	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok warzywno-owocowy 330g
Obiad/Po dzwieczore k	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet gotowany w sosie 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Kefir 150g (7)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,7,9) Makaron razowy ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (1)	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,7,9) Risotto z warzywami 350g (7) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml Sok owocowo-warzywny 1szt	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy 170g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8)	Barszcz biały 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Pieczeń rzymska w sosie jarzynowym 150g (1,3,9) Brokuł gotowany 150g Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Udko z kurczaka gotowane 120g Sos potrawkowy 50g (1,9) Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,9,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 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 Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2004kcal; B: 70g; T: 71g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 213g w tym cukry: 30g; Bł: 39g; Sól: 5g	E: 1998kcal; B: 72g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 194g w tym cukry: 12g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2132kcal; B: 62g; T: 67g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 236g w tym cukry: 23g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2106kcal; B: 74g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 234g w tym cukry: 19g; Bł: 33g; Sól: 5g	E: 2235kcal; B: 87g; T: 102g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 228g w tym cukry: 27g; Bł: 33g; Sól: 5g	E: 2184kcal; B: 65g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 250g w tym cukry: 19g; Bł: 36g; Sól: 4g	E: 2004kcal; B: 91g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 207g 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.