

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	22.10.2025	23.10.2025	24.10.2025	25.10.2025	26.10.2025	27.10.2025	28.10.2025
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 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt krakersy 30g (1,3,7,11)	Kasza manna na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Kefir (7)	Płatki owsiane na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Banan 1szt	Kaszka kukurydziana na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Miód 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Galaretka owocowa 200g	Ryż na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Mus owocowy 1szt wafle ryżowe 30g	Zacierka na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) Jogurt naturalny 150g (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 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa grysikowa 350ml (1,9) Naleśniki z mięsem i szpinakiem 250g (1,3,7) Sos pomidorowy 70g (1,9) Woda z cytryną 200ml Bułka drożdżowa 70g (1,3,7,9,10)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Kasza gryczana 200g Pieczeń rzymska w sosie 150g (1,3,9) Surówka z selera i marchewki z jabłkiem 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jabłko suszone 1szt Herbatniki 30g (1,3,7,8)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Ryba po grecku 300g (1,9) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1,3,7,11)	Zupa selerowa 350ml (1,9) Makaron z sosem owocowym 350g (1) Woda z cytryną 200ml Bułka z wędliną (1,3,7,8)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Gulasz drobiowy 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Budyń 250g (7)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Kasza 200g Klopsik w sosie jarzynowym 150g (1,3,9) Surówka z buraczków 150g Woda z cytryną 200ml Smoothie 1szt	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 100g Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 60g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) 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) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Papryka 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2389kcal; B: 89g; T:89g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 300g w tym cukry: 31g; Bł: 24g; Sól: 5g	E: 2200kcal; B: 73g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 313g w tym cukry: 30g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2464kcal; B:96g; T: 104g; Kw. tł. nas.: 37g; W: 275g w tym cukry: 33g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2277kcal; B: 86g; T: 73g; Kw. tł. nas.: 36g; W: 256g w tym cukry: 39g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2082kcal; B: 76g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 281g w tym cukry: 37g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2378kcal; B: 81g; T: 92g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 294g w tym cukry: 43g; Bł: 26g; Sól: 4g	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	22.10.2025	23.10.2025	24.10.2025	25.10.2025	26.10.2025	27.10.2025	28.10.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Ser żółty 40g <u>(7)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Pasta z jaj 50g <u>(3,10)</u> Szynka drobiowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Kefir <u>(7)</u>	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Ser żółty 40g <u>(7)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Twarożek 60g <u>(7)</u> Szynka drobiowa 60g <u>(1,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g <u>(7)</u>	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Pasta z jaj 50g <u>(3,10)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Twaróg w kawałku 50g <u>(7)</u> Szynka drobiowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml <u>(7)</u> Jogurt naturalny 150g <u>(7)</u>	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g <u>(1,3,7,9,10)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa grysikowa 350ml <u>(1,9)</u> Makaron razowy z mięsem i szpinakiem 250g <u>(1,3,7)</u> Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g <u>(7)</u>	Barszcz czerwony 350ml <u>(1,7,9)</u> Kasza gryczana 200g Pieczeń rzymska w sosie 150g (1,3,9) Surówka z selera i marchewki z jabłkiem 150g <u>(9)</u> Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g <u>(1,3,7,9,10)</u>	Zupa z fasolki szparagowej 350ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki 200g Ryba po grecku 300g <u>(1,9)</u> Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g <u>(7)</u>	Zupa selerowa 350ml <u>(1,9)</u> Makaron razowy ze szpinakiem 350g <u>(1)</u> Woda z cytryną 200ml Serek Grani 150g <u>(7)</u>	Rosół z makaronem 350ml <u>(1,3,9)</u> Ziemniaki 200g Gulasz drobiowy 150g <u>(1,9)</u> Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g <u>(1,3,7,9,10)</u>	Zupa ziemniaczana 350ml <u>(1,9)</u> Kasza 200g Klopsik gotowany 150g <u>(1,3)</u> Ogórek kiszony 150g Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g <u>(1,3,7,9,10)</u>	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml <u>(1,3,9)</u> Ziemniaki 200g Filet z pieca 100g Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(7)</u>
Kolacja	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 70g <u>(1,3,7,9,10)</u> Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Sałatka makaronowa z brokułem 150g <u>(1,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek 70g <u>(7)</u> Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka drobiowa 60g <u>(1,3,7,9,10)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Ser żółty 50g <u>(7)</u> Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Sałatka jarzynowa 150g <u>(1,3,9,10)</u> Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Pasta z wędliny z zieleniną 70g <u>(1,3,7,9,10)</u> Papryka 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2298kcal; B: 90g; T:82g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 281g w tym cukry: 18g; Bł: 35g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 63g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 281g w tym cukry: 19g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 2247kcal; B:90g; T: 100g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 222g w tym cukry: 23g; Bł: 29g; Sól: 4g	E: 2057kcal; B: 77g; T: 66g; Kw. tł. nas.: 36g; W: 226g w tym cukry: 29g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 1906kcal; B: 63g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 194g w tym cukry: 36g; Bł: 37g; Sól: 5g	E: 2075kcal; B: 68g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 239g w tym cukry: 14g; Bł: 37g; Sól: 4g	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.