

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	23.10.2024	24.10.2024	25.10.2024	26.10.2024	27.10.2024	28.10.2024	29.10.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Kasza manna na mleku 350 (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Gruszka 1szt Wafle ryżowe 30g	Zacierka na mleku 350g (1,3,7) 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  Jabłko 150g	Płatki owsiane na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Banan 1szt	Makaron na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasztet drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Dżem 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Galaretką owocową 200g	Ryż na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Zacierka na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Jogurt naturalny 150g (7)	Kaszka kukurydziana na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) pierogi leniwe z bułką tartą i masłem 250g (1,3,7) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa jarzynowa 350ml (1,9) Naleśniki z mięsem i szpiankiem 200g (1,3) Sos pomidorowy 50g (9) Kompot bez cukru 200ml  Bułka drożdżowa 90g (1,3,7)	Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 100g (1,4) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Makaron z sosem owocowym 350g (7) Kompot bez cukru 200ml  Baton 1szt (1,3,7,11)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Filet gotowany 80g Sos potrawkowy 50g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml  Kisiel 200g	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9) Kompot bez cukru 200ml  Jabłko 1szt Biskopty 30g (1,7)	Barszcz biały 350ml (1,3,7,9) Ziemniaki 200g Klopsik gotowany 80g (1,3) Sos jarzynowy 70g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj 60g (3,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka ryżowa 150g (3,9,10) Ogórek 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	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami z zieleniną 70g (1,3,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2258kcal; B: 83g; T: 93g; Kw. tł. nas.: 39g; W: 256g w tym cukry: 38g; Bł: 20g; Sól: 4g	E: 2203kcal; B: 87g; T: 93g; Kw. tł. nas.: 36g; W: 223g w tym cukry: 35g; Bł: 20g; Sól: 5g	E: 2244kcal; B: 73g; T: 80g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 256g w tym cukry: 22g; Bł: 25g; Sól: 5g	E: 2292kcal; B: 72g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 298g w tym cukry: 35g; Bł: 18g; Sól: 5g	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: 2306kcal; B: 90g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 297g w tym cukry: 30g; Bł: 23g; Sól: 3g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

Data	<b>23.10.2024</b>	<b>24.10.2024</b>	<b>25.10.2024</b>	<b>26.10.2024</b>	<b>27.10.2024</b>	<b>28.10.2024</b>	<b>29.10.2024</b>
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczyczo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Gruszka 1szt	Pieczyczo 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  Jabłko 150g	Pieczyczo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Jabłko 1szt	Pieczyczo 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)	Pieczyczo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 150g	Pieczyczo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczyczo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Kasza z warzywami 350g Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa jarzynowa 350ml (1,9) Makaron razowy z mięsem i szpiankiem 300g (1,3) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 100g Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Makaron razowy z sosem owocowym 350g (7) Woda z cytryną 200ml  Sok owocowo-warzywny 330g	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Filet gotowany 80g Sos potrawkowy 50g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Makaron razowy z sosem bolognese 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Barszcz biały 350ml (1,3,7,9) Ziemniaki 200g Klopsik gotowany 80g (1,3) Sos jarzynowy 70g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczyczo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj 60g (3,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyczo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyczo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka ryżowa 150g (3,9,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyczo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Papryka 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyczo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyczo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyczo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami z zieleniną 70g (1,3,9,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1910kcal; B: 70g; T:80g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 188g w tym cukry: 22g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 1993kcal; B: 80g; T: 85g; Kw. tł. nas.: 34g; W: 161g w tym cukry: 22g; Bł: 28g; Sól: 5g	E: 2005kcal; B:65g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 215g w tym cukry: 14g; Bł: 30g; Sól: 5g	E: 1941kcal; B: 56g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 239g w tym cukry: 24g; Bł: 30g; Sól: 5g	E: 1994kcal; B: 67g; T: 69g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 208g w tym cukry: 28g; Bł: 36g; Sól: 5g	E: 2075kcal; B: 68g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 239g w tym cukry: 14g; Bł: 37g; Sól: 4g	E: 2032kcal; B: 76g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 255g w tym cukry: 19g; Bł: 34g; Sól: 3g

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. **Gorzycza** 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 SO<sub>2</sub> 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.**