

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	25.06.2025	26.06.2025	27.06.2025	28.06.2025	29.06.2025	30.06.2025	1.07.2025
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) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pasta z jaj 50g (3) Ogórek 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Gruszka 1szt Wafle ryżowe 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 Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Sok owocowo-warzywny 330ml	Kasza manna na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 20g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Ryż 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 Galaretka owocowa 200g	Kaszka kukurydziana na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (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) Twarożek 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jogurt naturalny 150g (7)	Płatki ryżowe 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) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)
Obiad/Po dwieczorek	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany 150g (9) Sos jarzynowy 50g (1,9) Fasolka szparagowa gotowana 150g Woda z cytryną 200ml Kasza manna z jabłkiem 250g (1,7)	Zupa ryżowa 350ml (1,9) Kopytka z sosem jarzynowym 300g (1,3,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Bułka z wędliną 70g (1,3,7,9,10)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet rybny w sosie koperkowym 150g (1,3,4,9) Kalafior gotowany 150g Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Makaron z twarogiem i sosem waniliowym 350g (7) Woda z cytryną 200ml Jabłko suszone 17g Herbatniki (1,3,7,8)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy 150g 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Kisiel 200g	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Makaron 200g (1,3) Pulpet wieprzowy w sosie jarzynowym 150g (1,3,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt Biskopity 30g (1,7)	Zupa grysikowa 350ml (1,3,7,9) Ziemniaki 200g Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,9) Brokuł gotowany 150g Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 1szt (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka makaronowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Ogórek 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 100g (9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2273kcal; B: 91g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 238g w tym cukry: 40g; Bł: 24g; Sól: 5g	E: 2491kcal; B: 74g; T: 92g; Kw. tł. nas.: 37g; W: 275g w tym cukry: 29g; Bł: 21g; Sól: 5g	E: 2321kcal; B: 70g; T: 85g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 256g w tym cukry: 43g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2061kcal; B: 73g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 223g w tym cukry: 21g; Bł: 18g; Sól: 5g	E: 2237kcal; B: 69g; T: 67g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 326g w tym cukry: 38g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2378kcal; B: 81g; T: 92g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 294g w tym cukry: 43g; Bł: 26g; Sól: 4g	E: 2157kcal; B: 88g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 244g w tym cukry: 39g; Bł: 24g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	25.06.2025	26.06.2025	27.06.2025	28.06.2025	29.06.2025	30.06.2025	1.07.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczyno razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pasta z jaj 50g (3) Ogórek 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Gruszka 1szt	Pieczyno razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczyno razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Pieczyno razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Kefir 150g (7)	Pieczyno razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasztet 50g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Pieczyno razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7) 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) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany 150g (9) Fasolka szparagowa gotowana 150g Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa ryżowa 350ml (1,9) Makaron ze szpinakiem 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 70g (1,3,7,9,10)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet rybny 100g (1,3,4,9) Kalafior gotowany 150g Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Makaron razowy z brokułem 350g (1,3) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy 150g 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Serek wiejski 150g (7)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Makaron razowy 200g (1,3) Pulpet wieprzowy gotowany 80g (1,3,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Zupa grysikowa 350ml (1,3,7,9) Ziemniaki 200g Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,9) Brokuł gotowany 150g Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany naturalny 1szt (7)
Kolacja	Pieczyno razowe 100g (1) Masło 10g (7) Ser żółty 40g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z twarogu i wędliny z zieleciną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno razowe 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka makaronowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleciną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno razowe 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczyno razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 100g (9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2000kcal; B: 87g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 199g w tym cukry: 27g; Bł: 22g; Sól: 4g	E: 2027kcal; B: 84g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 40g; W: 199g w tym cukry: 14g; Bł: 23g; Sól: 5g	E: 2107kcal; B: 76g; T: 96g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 221g w tym cukry: 26g; Bł: 33g; Sól: 5g	E: 2011kcal; B: 71g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 198g w tym cukry: 14g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 57g; T: 69g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 221g w tym cukry: 29g; Bł: 34g; Sól: 5g	E: 2075kcal; B: 68g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 239g w tym cukry: 14g; Bł: 37g; Sól: 4g	E: 2041kcal; B: 84g; T: 94g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 197g w tym cukry: 18g; Bł: 38g; 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.