

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	28.08.2024	29.08.2024	30.08.2024	31.08.2024	01.09.2024	02.09.2024	03.09.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Kasza manna na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Szynka drobiowa 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) Jajko gotowane 50g (3) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) 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) Serek kanapkowy 17g (7) Ser żółty 40g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 150g	Zacierka na mleku 350g (1,3,7) 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) Twarożek z koperkiem 70g (7) Dżem 25g Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Sok owocowo-warzywny 330g	Kasza kukurydziana na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml (7) Jogurt owocowy 150g (7)	Makaron na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Sok owocowo-warzywny 330g
Obiad/Po dwieczorek	Zupa brokułowa 350ml (1,7,9) Makaron 200g (1) Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml Bułka drożdżowa 1szt (1,3,7)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Bitka ze schabu gotowana 80g Sos jarzynowy 70g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml Jogurt owocowy 150g (1)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Naleśniki z twarogiem 200g (1,3,7) Sos truskawkowy 50g Kompot bez cukru 200ml Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa ryżowa 350ml (9) Kasza z mięsem i warzywami 350g (1) Kompot bez cukru 200ml Jabłko pieczone 1szt	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Sztuka mięsa gotowana z sosem 170g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt wafle ryżowe 30g	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Klopsik gotowany 80g (1,3) Sos jarzynowy 70g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml Jabłko 1szt Biszkopty 30g (1,7)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ryż 200g Filet z kurczaka w warzywach po chińsku 300g 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 wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,3,7,9,10) 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) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 70g (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: 21g; Sól: 4g	E: 2232kcal; B: 85g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 232g w tym cukry: 23g; Bł: 18g; Sól: 5g	E: 3008kcal; B: 95g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 459g w tym cukry: 27g; Bł: 29g; 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: 2175kcal; B: 82g; T: 97g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 234g w tym cukry: 35g; Bł: 21g; Sól: 5g	E: 2214kcal; B: 93g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 273g w tym cukry: 33g; Bł: 23g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	28.08.2024	29.08.2024	30.08.2024	31.08.2024	01.09.2024	02.09.2024	03.09.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Ser żółty 40g (7) Rzodkiewka 70g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt Orzechy włoskie 30g (8)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) 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) Serek kanapkowy 17g (7) Ser żółty 40g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 150g	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) Twarożek z koperkiem 70g (7) Połędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Sok owocowo-warzywny 330g	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) 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) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Sok owocowo-warzywny_330g
Obiad/Po dzwieczore k	Zupa brokułowa 350ml (1,7,9) Makaron razowy 200g (1) Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Bitka ze schabu gotowana 80g Sos jarzynowy 70g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g (1)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Makaron razowy z twarogiem 250g (1,3) Sos truskawkowy 50g Woda z cytryną 200ml Serek Grani 150g (7)	Zupa ryżowa 350ml (9) Kasza 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 Sztuka mięsa gotowana z sosem 170g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Klopsik gotowany 80g (1,3) Sos jarzynowy 70g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Ryż brązowy 200g Filet z kurczaka gotowany w sosie 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) 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 wędliny z zieleniną 100g (1,6,7,10,12) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj z zieleniną 100g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 70g (9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1993kcal; B: 83g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 34g; W: 224g w tym cukry: 20g; Bł: 34g; Sól: 5g	E: 1998kcal; B: 72g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 194g w tym cukry: 12g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2180kcal; B: 79g; T: 80g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 216g w tym cukry: 30g; Bł: 33g; Sól: 5g	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: 19g; Bł: 32g; Sól: 4g	E: 2003kcal; B: 69g; T: 88g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 178g w tym cukry: 22g; Bł: 31g; Sól: 5g	E: 2081kcal; B: 88g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 232g w tym cukry: 24g; Bł: 31g; 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.