

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	29.05.2024	30.05.2024	31.05.2024	1.06.2024	2.06.2024	3.06.2024	4.06.2024
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) Twarożek 50g (7) Szynka 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Gruszka 1szt Wafle ryżowe 30g	Kasza manna na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Dżem 25g Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Sok owocowo-warzywny 330g	Płatki owsiane na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Jabłko 1szt	Makaron na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Dżem 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) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1zt wafle ryżowe 30g	Kaszka kukurydziana 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 (7)  Jogurt owocowy 150g (7)	Zacierka na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa kalafiorowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet z kurczaka gotowany w sosie 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml  Bułka drożdżowa 90g (1,3,7)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Kasza gryczana 200g Klopsik gotowany w sosie jarzynowym 150g (1,3,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Jogurt owocowy 150g (7)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 150g Ryba z pieca 100g (4) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Kisiel 200g	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Risotto 350g (1,9) Kompot bez cukru 200ml  Jabłko suszone 30g Herbatniki (1,3,7,8)	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Kasza pęczak 200g (1) Sztuka mięsa gotowana w sosie 150g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Kisiel 200g	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Makaron ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1,3,9) Kompot bez cukru 200ml  Jabłko 1szt Biskwopty 30g (1,7)	Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany w sosie potrawkowym 220g (1,9) Marchewka oprószana 150g (1) Kompot bez cukru 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj 60g (3,10) Rzodkiewka 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) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 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) Paszтет drobiowy 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek z zieleniną 70g (7) Rzodkiewka 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2238kcal; B: 80g; T:73g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 254g w tym cukry: 41g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2580kcal; B: 94g; T: 96g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 319g w tym cukry: 28g; Bł: 30g; Sól: 5g	E: 2154kcal; B:95g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 238g w tym cukry: 34g; Bł: 28g; Sól: 5g	E: 2229kcal; B: 78g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 260g w tym cukry: 30g; Bł: 20g; Sól: 5g	E: 2082kcal; B: 76g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 281g w tym cukry: 37g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2380kcal; B: 87g; T: 69g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 342g w tym cukry: 30g; Bł: 24g; Sól: 3g	E: 2280kcal; B: 111g; T: 84g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 237g w tym cukry: 40g; Bł: 21g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	29.05.2024	30.05.2024	31.05.2024	1.06.2024	2.06.2024	3.06.2024	4.06.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Szynka 50g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) 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) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Jabłko 1szt	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka wieprzowa 40g (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) Pasta z jaj 50g (3,10) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1zt orzechy włoskie 30g (8)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Szynka drobiowa 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) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 50g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa kalafiorowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet z kurczaka gotowany w sosie 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Barszcz czerwony 350ml (1,7,9) Kasza gryczana 200g Klopsik gotowany w sosie jarzynowym 150g (1,3,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 150g Ryba z pieca 100g (4) Surówka z kapusty kiszzonej 150g Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7) orzechy włoskie 30g (8)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Risotto 350g (1,9) Woda z cytryną 200ml  Sok owocowo-warzywny 330g	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Kasza pęczak 200g (1) Sztuka mięsa gotowana w sosie 150g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Serek grani 150g (7)	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Makaron razowy ze szpinakiem i kurczakiem 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Krupnik 350ml (1,9) Ziemniaki 200g Kurczak gotowany w sosie potrawkowym 220g (1,9) Fasolka szparagowa 150g Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj 60g (3,10) Rzodkiewka 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Szynka drobiowa 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 50g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek z zieleniną 70g (7) Rzodkiewka 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2000kcal; B: 68g; T: 67g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 220g w tym cukry: 27g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 2167kcal; B: 91g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 229g w tym cukry: 22g; Bł: 36g; Sól: 5g	E: 1950kcal; B: 88g; T: 64g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 214g w tym cukry: 25g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2012kcal; B: 68g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 232g w tym cukry: 19g; Bł: 19g; Sól: 5g	E: 1958kcal; B: 66g; T: 60g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 226g w tym cukry: 30g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2161kcal; B: 77g; T: 63g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 251g w tym cukry: 17g; Bł: 31g; Sól: 1g	E: 1950kcal; B: 82g; T: 80g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 177g w tym cukry: 22g; Bł: 32g; 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. **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.**