

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	3.07.2024	4.07.2024	5.07.2024	6.07.2024	7.07.2024	8.07.2024	9.07.2024
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) Jajko gotowane 50g (3) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Gruszka 1szt Wafle ryżowe 30g	Ryż na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Ser żółty 30g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Kefir (7)	Kasza manna na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Banan 1szt	Kaszka 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  Galaretka owocowa 200g	Ryż 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 1zt 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 owocowy 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) Ogórek 70g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt
Obiad/Po dwieczor ek	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,7,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,7) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Bułka drożdżowa 70g (1,3,7,9,10)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Zraz w sosie jarzynowym 150g (1,7) Sałata z oliwą 30g Kompot bez cukru 200ml  Jabłko suszone 1szt Herbatniki 30g (1,3,7,8)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Naleśniki z twarogiem i sosem owocowym 200g (1,3,7) Kompot bez cukru 200ml  Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1,3,7,11)	Zupa brokułowa 350ml (1,7,9) Kasza z mięsem i warzywami 350g (1,9) Kompot bez cukru 200ml  Sok owocowo-warzywny 330g	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż 200g Potrawka z kurczaka 150g (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)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Filet gotowany w sosie 150g (1,3) Surówka z marchewki i jabłka 150g Kompot bez cukru 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z makreli wędzonej 70g (3,4,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj z zieleniną 70g (3,9,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (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) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,9,10) Rzodkiewka 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 70g (3,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2521kcal; B: 94g; T:96g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 308g w tym cukry: 33g; Bł: 28g; Sól: 5g	E: 2307kcal; B: 80g; T: 72g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 324g w tym cukry: 24g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 2344kcal; B:82g; T: 89g; Kw. tł. nas.: 36g; W: 292g w tym cukry: 50g; Bł: 23g; Sól: 5g	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: 2215kcal; B: 93g; T: 91g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 224g w tym cukry: 25g; Bł: 20g; Sól: 5g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

Data	3.07.2024	4.07.2024	5.07.2024	6.07.2024	7.07.2024	8.07.2024	9.07.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Gruszka 1szt Orzechy włoskie 30g (8)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Ser żółty 30g (7) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Kefir (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Szynka drobiowa 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Jabłko 1szt	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Kefir 150g (7)	Pieczywo 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	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) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Ogórek 70g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt
Obiad/Po dwieczorek	Zupa pomidorowa z makaronem 350ml (1,7,9) Kasza gryczana 200g Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,7) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Serek grani 150g (7)	Zupa jarzynowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Zraz w sosie jarzynowym 150g (1,7) Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,7,9) Makaron razowy z twarogiem i sosem owocowym 350g (1,3,7) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa brokułowa 350ml (1,7,9) Kasza z mięsem i warzywami 350g (1,9) Woda z cytryną 200ml  Sok owocowo-warzywny 330g	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Ryż brązowy 200g Potrawka z kurczaka 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Makaron razowy z sosem boloğnese 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,3,9) Ziemniaki 200g Filet gotowany w sosie 80g (1,3) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany naturalny 150g (7)
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Rzodkiewka 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z makreli wędzonej 70g (3,4,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj z zieleniną 60g (3,9,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Paszтет drobiowy 70g (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) Sałata jarzynowa 150g (1,3,9,10) Rzodkiewka 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z kurczaka z warzywami 70g (3,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2070kcal; B: 94g; T: 96g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 192g w tym cukry: 23g; Bł: 30g; Sól: 5g	E: 2000kcal; B: 63g; T: 61g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 281g w tym cukry: 19g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 2141kcal; B: 63g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 270g w tym cukry: 24g; Bł: 35g; 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: 2015kcal; B: 85g; T: 84g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 197g w tym cukry: 15g; Bł: 26g; 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. **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.**