

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	30.04.2025	01.05.2025	02.05.2025	03.05.2025	04.05.2025	05.05.2025	06.05.2025
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) Twarożek 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Mus owocowy 1szt wafle ryżowe 30g	Ryż na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt Herbatniki (1,3,7,8)	Zacierka na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 70g (7) Dżem 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Kanapka z wędliną 65g (1,6,7,10,12)	Makaron na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Polędwica drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Jajko gotowane 50g (3) Ogórek kiszony 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml Galaretka owocowa 200g	Kaszka kukurydziana na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Ser żółty 40g (7) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Serek Grani 150g (7)	Płatki owsiane na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 17g Pomidor 70g Kawa z mlekiem 250ml (7) 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 50g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt
Obiad/Po dwieczorek	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9) Ryż 200g Kurczak gotowany w sosie potrawkowym 150g (1,3,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150szt (7)	Barszcz biały 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Pulpet wieprzowy gotowany w sosie 150g (1,3,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Bułka z wędliną 80g (1,3,7,9,10)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Ryba z pieca 80g (4) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Jogurt owocowy 150g (1)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Makaron z sosem owocowym 350g (1,9) Woda z cytryną 200ml Sok warzywno-owocowy 200ml	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Kasza 200g (1) Sztuka mięsa w sosie 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Budyń 200g (7)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,9) Makaron 200g (1,3) Gulasz wieprzowy 150g (1,9) Surówka z warzyw i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml Kisiel 250g	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet z pieca 80g Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany 150g (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) Sałatka makaronowa z brokułem 150g (1,6,7,10,12) Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (1,3,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Szynka wieprzowa 70g (1,6,7,10,12) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,6,7,10,12) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Twarożek 70g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2043kcal; B: 77g; T: 95g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 163g w tym cukry: 43g; Bł: 16g; Sól: 4g	E: 2625kcal; B: 88g; T: 95g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 340g w tym cukry: 26g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2377kcal; B: 87g; T: 80g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 316g w tym cukry: 50g; Bł: 27g; Sól: 4g	E: 2360kcal; B: 92g; T: 69g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 282g w tym cukry: 48g; Bł: 24g; Sól: 5g	E: 2274kcal; B: 78g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 251g w tym cukry: 36g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2179cal; B: 72g; T: 88g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 264g w tym cukry: 34g; Bł: 22g; Sól: 5g	E: 2491kcal; B: 88g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 321g w tym cukry: 35g; Bł: 24g; Sól: 4g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	30.04.2025	01.05.2025	02.05.2025	03.05.2025	04.05.2025	05.05.2025	06.05.2025
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Twarożek 50g <u>(7)</u> Szynka drobiowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Pasta z jaj 50g <u>(3,10)</u> Szynka drobiowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Sałata 5g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Twarożek 70g <u>(7)</u> Polędwica drobiowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml Kanaпка z wędliną 65g <u>(1,6,7,10,12)</u>	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Polędwica drobiowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u> Jajko gotowane 50g <u>(3)</u> Ogórek kiszony 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml <u>(1)</u> Kefir 150g <u>(7)</u> Jabłko 1szt	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Polędwica drobiowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u> Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Serek Grani 150g <u>(7)</u>	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Twaróg w kawałku 50g <u>(7)</u> Polędwica drobiowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml <u>(1)</u> Jogurt naturalny 150g <u>(7)</u>	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g <u>(1,3,7,9,10)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml Jabłko 1szt
Obiad/Po d wieczore k	Zupa z fasolki szparagowej 350ml <u>(1,9)</u> Ryż brązowy 200g Kurczak gotowany w sosie potrawkowym 150g <u>(1,3,9)</u> Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150szt <u>(7)</u>	Barszcz biały 350ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki 200g Pulpet wieprzowy gotowany 80g <u>(1,3,9)</u> Surówka z selera i jabłka 150g <u>(9)</u> Woda z cytryną 200ml Kanaпка z wędliną 80g <u>(1,3,7,9,10)</u>	Zupa szpinakowa 350ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki 200g Ryba z pieca 80g <u>(4)</u> Surówka z selera i jabłka 150g <u>(9)</u> Woda z cytryną 200ml Jogurt naturalny 150g <u>(7)</u>	Zupa selerowa 350ml <u>(1,7,9)</u> Makaron razowy z brokułem 350g <u>(1,3)</u> Woda z cytryną 200ml Kanaпка z wędliną 65g <u>(1,6,7,10,12)</u>	Rosół z makaronem 350ml <u>(1,3,9)</u> Kasza 200g <u>(1)</u> Sztuka mięsa w sosie 150g <u>(1,9)</u> Surówka z marchewki i jabłka 150g <u>(9)</u> Woda z cytryną 200ml Kanaпка z wędliną 65g <u>(1,6,7,10,12)</u>	Zupa kalafiorowa 350ml <u>(1,9)</u> Makaron razowy 200g <u>(1,3)</u> Gulasz wieprzowy 150g <u>(1,9)</u> Surówka z warzyw i jabłka 150g <u>(9)</u> Woda z cytryną 200ml Kanaпка z wędliną 65g <u>(1,6,7,10,12)</u>	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml <u>(1,7,9)</u> Ziemniaki 200g Filet z pieca 80g Sałata z oliwą 30g Woda z cytryną 200ml Serek homogenizowany naturalny 150g <u>(7)</u>
Kolacja	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Ser żółty 40g <u>(7)</u> Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Sałatka makaronowa z brokułem 150g <u>(1,6,7,10,12)</u> Ogórek 70g Sałata 5g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Sałatka jarzynowa 150g <u>(1,3,10)</u> Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Szynka wieprzowa 70g <u>(1,6,7,10,12)</u> Serek kanapkowy 17g <u>(7)</u> Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Szynka drobiowa 40g <u>(1,3,7,9,10)</u> Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 20g <u>(7)</u> Pasta z wędliny z zieleniną 100g <u>(1,3,6,7,10,12)</u> Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g <u>(1)</u> Masło 10g <u>(7)</u> Twarożek 70g <u>(7)</u> Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 1910kcal; B: 67g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 132g w tym cukry: 32g; Bł: 15g; Sól: 4g	E: 2335kcal; B: 82g; T: 92g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 275g w tym cukry: 16g; Bł: 36g; Sól: 5g	E: 2040kcal; B: 79g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 241g w tym cukry: 27g; Bł: 36g; Sól: 5g	E: 2073kcal; B: 80g; T: 62g; Kw. tł. nas.: 20g; W: 234g w tym cukry: 37g; Bł: 34g; Sól: 5g	E: 2060kcal; B: 72g; T: 75g; Kw. tł. nas.: 27g; W: 208g w tym cukry: 26g; Bł: 38g; Sól: 5g	E: 1948kcal; B: 73g; T: 81g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 189g w tym cukry: 15g; Bł: 36g; Sól: 4g	E: 2224kcal; B: 72g; T: 100g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 249g w tym cukry: 19g; Bł: 35g; 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.

Jadlospis może ulec zmianie z przyczyn od nas niezależnych.