

DIETA ŁATWOSTRAWNA							
Data	30.10.2024	31.10.2024	1.11.2024	2.11.2024	3.11.2024	4.11.2024	5.11.2024
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) Dżem 25g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt	Kasza manna na mleku 350g (1,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Kefir (7)	Makaron na mleku 350g (1,3,7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Miód 20g Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Banan 1szt	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 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Galaretka owocowa 200g	Kaszka kukurydziana na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Ser żółty 30g (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) Jajko gotowane 50g (3) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Jogurt naturalny 150g (7)	Płatki ryżowe na mleku 350g (7) Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Dżem 25g Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko suszone 17g sok owocowo-warzywny 330
Obiad/Po dwieczorek	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Bitka w sosie 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Kompot bez cukru 200ml  Bułka drożdżowa 70g (1,3,7,9,10)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Ryż 200g Gulasz drobiowy 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 100g Kompot bez cukru 200ml  Jabłko suszone 1szt Herbatniki 30g (1,3,7,8)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Ryba w warzywach po grecku 250g (4,9) Kompot bez cukru 200ml  Jogurt naturalny 150g (7) krakersy 30g (1,3,7,11)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 350g (1,9) Kompot bez cukru 200ml  Sok owocowo-warzywny 330g	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Kasza jęczmienna 200g (1) Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,9) Surówka z buraczków 150g Kompot bez cukru 200ml  Budyń 250g (7)	Krupnik 350ml (1,9) Makaron z twarogiem i sosem owocowym 350g (1,3,9) Kompot bez cukru 200ml  Jabłko 1szt Biskopty 30g (1,7)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet z kurczaka 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) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 60g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj z zieleniną 50g (3,10) Ogórek kiszony 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo mieszane 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2410kcal; B: 80g; T:94g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 298g w tym cukry: 40g; Bł: 26g; Sól: 5g	E: 2200kcal; B: 73g; T: 68g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 313g w tym cukry: 30g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2262kcal; B: 81g; T: 100g; Kw. tł. nas.: 31g; W: 246g w tym cukry: 33g; Bł: 23g; Sól: 4g	E: 2235kcal; B: 88g; T: 63g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 245g w tym cukry: 29g; Bł: 19g; Sól: 4g	E: 2298kcal; B: 84g; T: 98g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 258 w tym cukry: 32g; Bł: 24g; Sól: 5g	E: 2539kcal; B: 86g; T: 80g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 355g w tym cukry: 40g; Bł: 27g; Sól: 3g	E: 2241kcal; B: 81g; T: 70g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 260g w tym cukry: 43g; Bł: 24g; Sól: 5g

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW							
Data	30.10.2024	31.10.2024	1.11.2024	2.11.2024	3.11.2024	4.11.2024	5.11.2024
Rodzaj posiłku	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek
Śniadanie /II śniadanie	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twarożek 50g (7) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Pasta z jaj 50g (3,10) Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Kefir (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Twaróg w kawałku 50g (7) Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata 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 Kawa zbożowa bez cukru 250ml  Kefir 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10) Ser żółty 30g (7) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1zt	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Jajko gotowane 50g (3) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)  Jogurt naturalny 150g (7)	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Paszтет drobiowy 50g (1,3,7,9,10) Twarożek 50g (7) Pomidor 50g Herbata bez cukru 250ml  Jabłko 1szt Sok owocowo-warzywny 330
Obiad/Po d wieczor ek	Zupa pomidorowa z ryżem 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Bitka w sosie 150g (1,9) Surówka z selera i jabłka 150g (9) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Zupa ziemniaczana 350ml (1,9) Ryż brązowy 200g Gulasz drobiowy 150g (1,9) Surówka z marchewki i jabłka 100g Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Zupa kalafiorowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Ryba w warzywach po grecku 250g (4,9) Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)	Zupa selerowa 350ml (1,7,9) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 350g (1,9) Woda z cytryną 200ml  Sok owocowo-warzywny 330g	Rosół z makaronem 350ml (1,3,9) Kasza jęczmienna 200g (1) Gulasz wieprzowy gotowany 150g (1,9) Ogórek kiszony 150g Woda z cytryną 200ml  Jogurt naturalny 150g (7)	Krupnik 350ml (1,9) Makaron razowy z brokułem 350g (1,3,9) Woda z cytryną 200ml  Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)	Zupa szpinakowa 350ml (1,7,9) Ziemniaki 200g Filet z kurczaka gotowany w sosie 150g (1,3) Surówka z marchewki i jabłka 150g Woda z cytryną 200ml  Serek homogenizowany 150g (7)
Kolacja	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 60g (1,3,7,9,10) Serek kanapkowy 17g (7) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Sałatka jarzynowa 150g (3,9,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z jaj z zieleniną 50g (3,10) Ogórek kiszony 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Szynka drobiowa 60g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 20g (7) Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10) Ogórek 70g Herbata z cytryną 250ml	Pieczywo razowe 100g (1) Masło 10g (7) Pasta z wędliny z zieleniną 70g (1,3,7,9,10) Pomidor 70g Herbata z cytryną 250ml
Wartość odżywcza	E: 2013kcal; B: 78g; T:90g; Kw. tł. nas.: 32g; W: 199g w tym cukry: 18g; 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: 1910kcal; B:76g; T: 92g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 173g w tym cukry: 23g; Bł: 24g; Sól: 4g	E: 1989kcal; B: 81g; T: 57g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 201g w tym cukry: 20g; Bł: 25g; Sól: 4g	E: 2038kcal; B: 76g; T: 94g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 183g w tym cukry: 22g; Bł: 27g; Sól: 5g	E: 2232kcal; B: 75g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 296g w tym cukry: 12g; Bł: 33g; Sól: 4g	E: 2032kcal; B: 80g; T: 69g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 211g w tym cukry: 36g; Bł: 30g; 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.**