

| DIETA ŁATWOSTRAWNA      |   |   |  |   |  |  |  |
|-------------------------|---|---|--|---|--|--|--|
| Data                    | 4.09.2024   | 5.09.2024   | 6.09.2024  | 7.09.2024   | 8.09.2024  | 9.09.2024  | 10.09.2024   |
| Rodzaj posiłku          | Środa   | Czwartek  | Piątek   | Sobota  | Niedziela  | Poniedziałek   | Wtorek   |
| Śniadanie /II śniadanie | Płatki kukurydziane na mleku 350g (7)<br>Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Ogórek 70g<br>Kawa zbożowa bez cukru 250ml<br><br>Jabłko 1szt<br>Wafle ryżowe 30g | Płatki owsiane na mleku 350g (1,7)<br>Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Paszтет pieczony 40g (1,3,7,9,10)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Pomidor 70g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Sok owocowo-warzywny 330ml | Kasza manna na mleku 350g (1,7)<br>Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Twaróg w kawałku 50g (3,10)<br>Miód 20g<br>Pomidor 70g<br>Kawa zbożowa bez cukru 250ml<br><br>Banan 1szt | Ryż na mleku 350g (7)<br>Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Pomidor 70g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Kefir 150g (7) | Kaszka kukurydziana na mleku 350g (7)<br>Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Paszтет 50g (1,3,7,9,10)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Pomidor 50g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Jabłko 1szt<br>wafle ryżowe 30g | Zacierka na mleku 350g (1,3,7)<br>Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Twarożek 50g (7)<br>Dżem 25g<br>Pomidor 70g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Jogurt owocowy 150g (7) | Płatki ryżowe na mleku 350g (7)<br>Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Pomidor 70g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10) |
| Obiad/Po dwieczorek     | Zupa ziemniaczana 350ml (1,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Kurczak gotowany 150g (9)<br>Sos jarzynowy 50g (1,9)<br>Surówka z marchewki i jabłka 150g<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Kefir 150g (7)  | Zupa ziemniaczana 350ml (1,9)<br>Kasza gryczana 200g<br>Gulasz wieprzowy 150g (1,9)<br>Surówka z buraczków 150g<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Bułka z wędliną 70g (1,3,7,9,10)   | Barszcz biały 350ml (1,7,9)<br>Ryż z jabłkiem i sosem waniliowym 350g (7)<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Jogurt naturalny 150g (7)   | Zupa selerowa 350ml (1,7,9)<br>Makaron z twarogiem i sosem owocowym 350g (7)<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Jabłko suszone 17g<br>Herbatniki (1,3,7,8)  | Rosół z makaronem 350ml (1,3,9)<br>Ryż 200g<br>Filet z kurczaka gotowany w sosie 150g (1,9)<br>Surówka z marchewki i jabłka 150g<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Kisiel 200g  | Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9)<br>Makaron spaghetti z sosem bolognese 350g (1,3,9)<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Jabłko 1szt<br>Biszkopty 30g (1,7)                         | Zupa szpinakowa z makaronem 350ml (1,3,7,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Filet z pieca 80g<br>Marchewka oprószana 150g (1)<br>Kompot bez cukru 200ml<br><br>Serek homogenizowany 1szt (7)  |
| Kolacja                 | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Ser żółty 40g (7)<br>Pomidor 70g<br>Herbata z cytryną 250ml  | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Pasta z twarogu i wędliny z zieleciną 100g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Sałata 5g<br>Herbata z cytryną 250ml   | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Sałatka jarzynowa 150g (1,3,9,10)<br>Ogórek 70g<br>Herbata z cytryną 250ml  | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Pasta z wędliny z zieleciną 100g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Herbata z cytryną 250ml  | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Jajko gotowane 50g (3)<br>Ogórek 70g<br>Herbata z cytryną 250ml   | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Herbata z cytryną 250ml  | Pieczywo mieszane 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Pasta z kurczaka z warzywami 100g (9,10)<br>Pomidor 70g<br>Herbata z cytryną 250ml  |
| Wartość odżywcza        | E: 2273kcal; B: 91g; T: 79g; Kw. tł. nas.: 26g; W: 238g w tym cukry: 40g; Bł: 24g; Sól: 5g  | E: 2340kcal; B: 93g; T: 90g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 279g w tym cukry: 25g; Bł: 25g; Sól: 5g  | E: 2580kcal; B: 62g; T: 82g; Kw. tł. nas.: 33g; W: 389g w tym cukry: 45g; Bł: 25g; Sól: 3g   | E: 2061kcal; B: 73g; T: 76g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 223g w tym cukry: 21g; Bł: 18g; Sól: 5g  | E: 2237kcal; B: 69g; T: 67g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 326g w tym cukry: 38g; Bł: 26g; Sól: 5g   | E: 2378kcal; B: 81g; T: 92g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 294g w tym cukry: 43g; Bł: 26g; Sól: 4g   | E: 2157kcal; B: 88g; T: 87g; Kw. tł. nas.: 28g; W: 244g w tym cukry: 39g; Bł: 24g; Sól: 4g   |

Oznaczenia alergenów podane na ostatniej stronie

**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

| Data                        | 4.09.2024  | 5.09.2024   | 6.09.2024  | 7.09.2024  | 8.09.2024  | 9.09.2024   | 10.09.2024  |
|-----------------------------|--|---|--|--|--|---|---|
| Rodzaj posiłku              | Środa  | Czwartek  | Piątek   | Sobota   | Niedziela  | Poniedziałek  | Wtorek  |
| Śniadanie /II<br>śniadanie  | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Szynka wieprzowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Ogórek 70g<br>Kawa zbożowa bez cukru 250ml<br><br>Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8) | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Paszтет pieczony 40g (1,3,7,9,10)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Pomidor 70g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Sok owocowo-warzywny 330ml | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Twaróg w kawałku 50g (3,10)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Kawa zbożowa bez cukru 250ml<br><br>Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8) | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Pomidor 70g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Kefir 150g (7) | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Paszтет 50g (1,3,7,9,10)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Pomidor 50g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Jabłko 1szt orzechy włoskie 30g (8)              | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Twarożek 50g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Kawa zbożowa bez cukru 250ml (7)<br><br>Jogurt naturalny 150g (7) | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Parówka z szynki o zaw. 80% mięsa 100g (1,3,7,9,10)<br>Serek kanapkowy 17g (7)<br>Pomidor 70g<br>Herbata bez cukru 250ml<br><br>Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10) |
| Obiad/Po<br>dzwieczor<br>ek | Zupa ziemniaczana 350ml (1,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Kurczak gotowany 150g (9)<br>Sos jarzynowy 50g (1,9)<br>Surówka z marchewki i jabłka 150g<br>Woda z cytryną 200ml<br><br>Kefir 150g (7)         | Zupa ziemniaczana 350ml (1,9)<br>Kasza gryczana 200g<br>Gulasz wieprzowy 150g (1,9)<br>Kalafior gotowany 150g<br>Woda z cytryną 200ml<br><br>Kanapka z wędliną 70g (1,3,7,9,10)       | Barszcz biały 350ml (1,7,9)<br>Ryż brązowy z warzywami 350g (7)<br>Woda z cytryną 200ml<br><br>Jogurt naturalny 150g (7)   | Zupa selerowa 350ml (1,7,9)<br>Makaron razowy z twarogiem i sosem owocowym 350g (7)<br>Woda z cytryną 200ml<br><br>Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)                    | Rosół z makaronem 350ml (1,3,9)<br>Ryż 200g<br>Filet z kurczaka gotowany w sosie 150g (1,9)<br>Surówka z marchewki i jabłka 150g<br>Woda z cytryną 200ml<br><br>Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10) | Zupa z fasolki szparagowej 350ml (1,9)<br>Makaron razowy z sosem bolognese 350g (1,3,9)<br>Woda z cytryną 200ml<br><br>Kanapka z wędliną 65g (1,3,7,9,10)                             | Zupa szpinakowa z makaronem 350ml (1,3,7,9)<br>Ziemniaki 200g<br>Filet z pieca 80g<br>Surówka z selera i jabłka 150g (9)<br>Woda z cytryną 200ml<br><br>Serek homogenizowany naturalny 1szt (7)                 |
| Kolacja                     | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Ser żółty 40g (7)<br>Pomidor 70g<br>Herbata z cytryną 250ml   | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Pasta z twarogu i wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Herbata z cytryną 250ml  | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Sałatka jarzynowa 150g (1,3,9,10)<br>Ogórek 70g<br>Herbata z cytryną 250ml  | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Pasta z wędliny z zieleniną 100g (1,3,7,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Herbata z cytryną 250ml                                     | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Szynka drobiowa 40g (1,3,7,9,10)<br>Jajko gotowane 50g (3)<br>Ogórek 70g<br>Herbata z cytryną 250ml   | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 20g (7)<br>Sałatka ryżowa 150g (1,3,9,10)<br>Pomidor 70g<br>Herbata z cytryną 250ml   | Pieczywo razowe 100g (1)<br>Masło 10g (7)<br>Pasta z kurczaka z warzywami 100g (9,10)<br>Pomidor 70g<br>Herbata z cytryną 250ml   |
| Wartość odżywcza            | E: 2000kcal; B: 87g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 24g; W: 199g w tym cukry: 27g; Bł: 22g; Sól: 4g   | E: 2007kcal; B: 87g; T: 78g; Kw. tł. nas.: 30g; W: 224g w tym cukry: 17g; Bł: 32g; Sól: 5g  | E: 2239kcal; B: 72g; T: 100g; Kw. tł. nas.: 35g; W: 249g w tym cukry: 22g; Bł: 31g; Sól: 3g  | E: 2011kcal; B: 71g; T: 77g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 198g w tym cukry: 14g; Bł: 26g; Sól: 5g   | E: 2000kcal; B: 57g; T: 69g; Kw. tł. nas.: 23g; W: 221g w tym cukry: 29g; Bł: 34g; Sól: 5g   | E: 2075kcal; B: 68g; T: 86g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 239g w tym cukry: 14g; Bł: 37g; Sól: 4g  | E: 2041kcal; B: 84g; T: 94g; Kw. tł. nas.: 25g; W: 197g w tym cukry: 18g; Bł: 38g; 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. **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 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.**